



# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๕๓  
๑๖ ต.ค. ๕๑

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

<http://dungtrin.com/dharmaathand/>

## ธรรมะจากพระผู้รู้

การมองโลกในแง่ดีช่วยให้มี  
ความสุขขึ้นได้จริงหรือไม่

หน้า ๑๐

## รู้เฉพาะตน

รู้ดีกว่าพระพุทธเจ้าได้ไหม

หน้า ๑๘

## รักแท้มีจริง

เมื่อรู้จักวิธีสร้างเสน่ห์ให้  
ทั้งจากรูปร่างและจิตใจ  
บทต่อไป มาเรียนรู้การเลือกคนที่ใช่กัน

หน้า ๒๒

ธรรมะจากพระผู้รู้	๑๐
รู้เฉพาะตน <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ อยากเล็กริชยา</li> <li>▶ รู้ดีกว่าพระพุทธเจ้าได้ใหม่</li> </ul>	๑๔
รักแท้มีจริง	๒๒
ข่าวน่ากลั้ม	๓๗
ไดอารี่หมอดู	๔๒
กวีธรรม <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ดอกสร้อยร้อยผกา</li> <li>[ ▶ ดอกหยาดน้ำค้าง ▶ ดอกดาวเรือง ]</li> </ul>	๔๖
คำคมชวนคิด	๔๘
ธรรมะจากคนสู้กิเลส <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ “แผลจากพ่อ</li> </ul>	๕๐
ของฝากจากหมอ <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ “แดงโมเมล็ดเล็ก</li> </ul>	๕๖
แง่คิดจากหนัง <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Miss Congeniality – สวยข้างใน</li> </ul>	๖๒
เรื่องสั้นอิงธรรมะ <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ในวันหวยออก</li> </ul>	๖๗
นวนิยายอิงธรรมะ <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ รัก พ.ศ. ๑๐๐</li> </ul>	๗๑
ธรรมะกับไลฟ์สไตล์ <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ธรรมะของสาวทันสมัย “วีเจเหมียว” และหนุ่มยุคไฮเทค “คุณโจโจ้”</li> </ul>	๗๕

## ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ โมตริวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์  
 ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรื่องมา  
 เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรื่องมา  
 เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรื่องมา  
 ไดอารี่หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยิริญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
 คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
 สัพเพหระธรรม: ชนินท์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย  
 มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค  
 ของฝากจากหมอ: พริ้ม ทัพวงศ์

แง่คิดจากหนัง: เกสรา เดิมสินวานิช  
 นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง  
 เทียววัด: เกสรา เดิมสินวานิช

ธรรมะปฏิบัติ: ชนินท์ อารีหนู  
 ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศศานันท์ จารุพูนผล

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏารักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์ • จรินทร์ธร ธนชัยิริญศิริ  
 ชนินท์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานันท์  
 ณัฐธิดา ปันทานต • ณัฐพร สกฤตย์ศักดิ์  
 ปรียาภรณ์ เจริญบุตร • ปิยะมงคล โชติกเสถียร  
 พรราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค  
 พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตรวิชัย  
 พิธา จารุพูนผล • พริยส อูบลวัตร  
 มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร  
 เขียวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี  
 วิมล ถาวรวิภาส • วิมุตติยา นิवादิงบกษ  
 ศศานันท์ จารุพูนผล • ศศิธร ศิวะนันท์ทากรณ์  
 ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์  
 สารินี สาณะเสน • สิทธินันท์ ชนะรัตน์  
 สุปราณี วอง • อนัญญา ยิ่งชล  
 อนัญญา เรื่องมา • อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์  
 อัจฉนา ผลนาวันตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไพลิน ลายสนธิ์เสรีกุล • กฤษฏ์ อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พริยส อูบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

โยธิน มรกตอัมพร • วรณรักษ์ ปัญจขุพร

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้  
 ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

สวัสดีค่ะ

ถ้าประเทศไทยวันนี้ เป็นบุคคลที่มีตัวตนเป็นคนจริง ๆ  
เห็นอาการวันนี้ ก็ต้องเรียกว่าสาหัสและบานปลาย ด้วยโรครุมเร้ามากมายจริง ๆ นะคะ  
อะไรจะรับวิบากพรวด ๆ ในคราวเดียวกันได้น่าเป็นห่วงขนาดนี้...

“วิกฤติแฮมเบอร์เกอร์” ทำเอาบริษัทยักษ์ใหญ่หลายบริษัทในอเมริกา  
พากันล้มละลายเป็นโดมิโน และเป็นโดมิโนที่เรายังเห็นล้มทับกันไม่หยุดสายแถมเสียด้วย  
โรคร้ายนี้พลอยลูกกลมมาถึงบ้านเรา ใครเป็นคนทำมาค้าขาย ก็เห็นต้นทุนเริ่มสูง  
ยอดขายเริ่มตก ต่างประเทศลดการสั่งซื้อ ผลผลิตราคาตกต่ำ ค่าครองชีพสูง ฯลฯ  
ตลาดทองคำผันผวนขึ้นลงมากมายในหนึ่งวันอย่างที่ไม่เคยเห็นมาก่อน  
ตลาดหุ้นรูดกราว มูลค่าหดฮวบ หน้ากระดานแดงเกือบเป็นประวัติการณ์  
จนถึงกับต้องสั่งหยุดการซื้อขายชั่วคราว ๓๐ นาทีกันไปเมื่ออาทิตย์ที่ผ่านมา

ไม่พอ... เรายังฝืนซ้ำด้าพลอยด้วย “วิกฤติการเมือง” ที่ทำเอาคนทั้งประเทศแตกแยก  
พยาบาทชิงชัง แดกกันเป็นฝักเป็นฝ่าย รุนแรงบานปลายจนถึงเลือดเนื้อและชีวิต  
นักลงทุน พลอยเกิดความเชื่อมั่นสั่นคลอน นักท่องเที่ยว รักตัวกลัวตาย แหกกันยกเลิกที่พัก  
กระเป๋าดังค์ที่รื้ออยู่แล้ว จึงทำอะไรต่างกว่าเดิมเพราะไม่มีเงินเข้าจากฤดูท่องเที่ยวเหมือนเคย  
แถมยิ่งเศรษฐกิจไม่ดี ประชาชนก็ยิ่งเดือดร้อน ขโมยขโจรก็พลอยชุกชุมขึ้นไปอีก  
และล่าสุด ก็มีเหตุให้กระทบกระทั่งกับเพื่อนบ้านเรื่องดินแดนกันเพิ่มขึ้นมาอีกด้วย

ลองหันไปฟังผลสำรวจของมหาวิทยาลัยเอแบค ที่เขาสำรวจกันมา  
เมื่อช่วงเดือนกันยายน - ตุลาคม ๒๕๕๑ นี้ดูบ้าง ก็เห็นเขาบอกว่า  
“คะแนนความสุขมวลรวม” ของคนไทย จากคะแนนเต็ม ๑๐ อยู่ที่ ๑.๙๘ เท่านั้นเองค่ะ

คุณผู้อ่านละคะ... ช่วงที่ผ่านมาความสุขโดนกระทบกันไปมาน้อยแค่ไหน  
ถ้าจะให้คะแนนความสุขกับชีวิตตัวเอง เต็ม ๑๐ คิดว่าอยู่ที่เท่าไรกันคะ?

หลายเรื่องในโลก ต่อให้เราเก่งกล้าแค่ไหน ก็เกินกว่ากำลังที่เราจะเข้าไปแก้ไขได้สิ้น  
ถ้าความสุขของเรา แขนงไว้แต่กับโลกภายนอกจนเต็มเหนี่ยว  
อยากจะให้มันสุข อยากจะให้มันดี อยู่อย่างนั้นเพียงถ้ายึดเดียว  
ไม่นาน เราก็คงไม่เหลือความสุขให้เก็บเกี่ยวในหัวใจอีกเลย

พระพุทธเจ้าท่านตรัสถึงความจริงอย่างหนึ่งไว้ตั้งสองพันกว่าปีมาแล้ว  
และสิ่งนั้นก็ยังเป็นความจริงอยู่จนถึงวันนี้จะว่า  
ที่จริงแล้ว โลกนี้มีธรรมชาติที่ตรงข้ามกันอยู่ ๘ อย่าง ๔ คู่  
เป็นของมีประจำโลกที่หนีไม่พ้น ท่านเรียก **โลกธรรม ๘** คือ

ได้ลาภ เสื่อมลาภ

ได้ยศ เสื่อมยศ

มีสรรเสริญ มีนินทา

มีสุข มีทุกข์

ใครได้ลาภ ได้ยศ ได้สรรเสริญ ได้ความสุข ก็มีแต่ **ความยินดี**  
หลงครอบครองด้วยความเพลินเพลิน หลงคิดว่าความน่ายินดีจะคงอยู่อย่างนี้ตลอดไป

ใครเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนินทา เป็นทุกข์ ก็มีแต่ **ความยินร้าย**  
ทนอยู่กับสภาพนั้นด้วยความไม่พอใจ ดิ้นรนแต่จะทำยังงี้ให้ผลึกไสมันออกไปเร็ว ๆ

อยู่กับโลก อย่างไรก็ต้องถูกแกว่งไปแกว่งมากับของคู่กันสองด้านนี้ อย่างหนีไม่พ้น

เราจึงไม่เคยได้อะไรมาครอบครองจริง  
และไม่เคยสูญเสียอะไรไปจริง...

ก็เมื่อสิ่งใดมีแต่ธรรมชาติแห่งความปรวนแปร  
เราจะหวังยึดเหนี่ยวให้สิ่งนั้นเป็นเครื่องพึ่งพิงที่แท้ได้หรือ

เพียงแค่มองเห็นทุกสิ่งตามที่เป็น และยอมรับความจริงนี้ได้  
ใจเราก็เบาคลายลงไปจากสิ่งที่ยึดเหนี่ยวเกาะกุม คลายจากความคาดหวังอันหนักแน่น  
อันเป็นเหตุของความทุกข์ไปได้ไม่น้อยแล้วนะค่ะ

แท้จริงแล้ว ลำพอง ลาภ ยศ อำนาจ ทรัพย์สิน ชื่อเสียง ฯลฯ  
โดยตัวมันเอง ไม่ได้มีฤทธิ์ครอบงำผู้คนอะไรนัก  
แต่ตัวการที่ทำให้เราถูกเหวี่ยงซ้ายเหวี่ยงขวาจนบอบช้ำ เมื่อได้มาเสียไปนั้น  
เป็นเพราะความ “หลง” เข้าไปยึดมั่นว่า มันเป็น “ตัวเรา ของเรา” ต่างหาก

การน้อมคิดพิจารณาทุกสิ่งว่าไม่เที่ยงแท้ แปรปรวน ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา  
ก็นับเป็นอุบายที่ช่วยให้กิเลสในใจเราเบาบางลงไปได้จริงอยู่เหมือนกันนะคะ

เพียงแค่... มันอาจช่วยเราได้เพียงชั่วครั้งชั่วคราว  
หากต้องการทางออกที่ยั่งยืนกว่านั้น ชนิตขุตราภอนโคณ  
ไม่ต้องทุกข์เพราะการได้มาเสียไปของสิ่งเหล่านั้นอีกแล้ว โดยไม่กลับกำเริบอีก  
พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า มีอยู่เพียงทางเดียวเท่านั้นค่ะ คือ  
การลงมือเจริญสติ รู้กาย รู้ใจ  
จน “เห็น” ความไม่มีแก่นสารสาระของสิ่งเหล่านั้นอย่างแท้จริง  
ผ่าน “ใจ” ไม่ใช่ผ่านสมอง ไม่ใช่ผ่านความคิด

ค่อย ๆ เริ่มต้นฝึกไปเถิดค่ะ คุณดังตฤณยังเคยพูดคุยกู้ให้ฟังครั้งหนึ่งนะคะว่า

ฝึกไป ๆ วันหนึ่ง เราจะรู้เอง  
ว่าสิ่งที่มีความหมายที่สุดกับเรา คือ ‘ความรู้ทันปฏิกิริยาทางใจ’  
ถ้ารู้ทัน ก็ไม่หลงเตลิด ถ้าไม่รู้ ก็วิ่งพล่านไปอย่างไร้จุดหมาย

เราหลงเหน้อย หลงพล่าน กับเหยื่อล่อกันมานานแสนนานแล้วนะคะ  
และถ้ายังไม่ก้าวขาออกมา เราก็จะยังต้องเหน้อยวิ่งพล่านอย่างนี้ต่อไปอีกไม่รู้จบสิ้น

วิกฤติการเมืองยังไม่รู้จะจบเมื่อไหร่ วิกฤติเศรษฐกิจโลก เศรษฐกิจไทย อยู่กับเรายาวแฉ่  
ปีหน้า เราอาจต้องเผชิญกับมรสุมที่รุนแรงกว่านี้

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช ท่านจึงเฝ้าเตือนอยู่เสมอ ๆ นะคะว่า

อย่าคิดว่าเวลายังเหลืออีกเยอะ ให้พากันเร่งภาวนา

นาฬิกาชีวิตเราอาจจะหมดลงที่ตรงไหน อย่างไร เมื่อไหร่ก็ได้  
เราต้องเตรียมตัวกันเสียตั้งแต่วันนี้แล้วนะค่ะ

ถึงวันที่โลกไม่ใจดีกับเราอีกต่อไป ถึงวันที่กรรมวิบากจ่อรอให้ผล  
ถึงวันที่วิกฤติต่าง ๆ พากันมารุมเร้า เหวี่ยงเราจากสุข จนทุกข์ไปอีกด้านหนึ่งสุดโต่ง  
ถึงวันนั้น จะไปเรียกหาตำรา วิงวาทครูบาอาจารย์  
ก็อาจพบว่าสายเกินกว่าที่จะดึงตัวเองออกมาจากทะเลทุกข์กันได้ทันแล้วนะค่ะ

---

### เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

คอลัมน์ “ธรรมะกับไลฟ์สไตล์” กลับมาอีกครั้งแล้วค่ะ หลังจากห่างหายคุณผู้อ่านไปนาน  
ฉบับนี้ *คุณต้นหยง* กลับมาพร้อมกับบุคคลที่น่าสนใจพร้อมกัน ๒ คนเลยนะคะ กับตอนที่ชื่อว่า  
ธรรมะของสาวทันสมัย “วีเจเหมียว” และหนุ่มยุคไฮเทค “คุณโจโจ้”  
สองพี่น้องต่างสายเลือด ที่มากความสามารถ และโดดเด่นโดดเด่นในทางโลก  
แต่เติบโตเกื้อกูลกันมา เพื่อต่างขัดเกลาตนบนเส้นทางธรรมในขณะเดียวกัน  
คุณอาจได้รู้จัก “วีเจเหมียว” ในมุมที่คุณไม่เคยรู้จักเธอมาก่อน  
คุณอาจได้ข้อคิดอะไรอีกหลายอย่างจาก “คุณโจโจ้” หนุ่มธรรมดาคณหนึ่งที่ไม่ธรรมดา  
ฟังสองพี่น้องพูดคุยแล้ว เชื่อว่าคุณผู้อ่านจะได้อะไรกลับไปไม่น้อยเลยนะคะ อย่าพลาดนะคะ

เศรษฐกิจยุคฟืดเคืองอย่างนี้ มีใครหวังจะหันมารวยด้วยหอยด้วยโชค  
เหมือน *คุณกลางวัน* บ้างไหมคะ : ) คอลัมน์ “เรื่องสั้นอิงธรรมะ” ฉบับนี้  
เธอจะมาเล่าประสบการณ์เสี่ยงดวงของเธอให้ฟัง กับเรื่องราวมัน ๆ เรื่อง **ในวันหอยออก**  
สุดท้ายจะถูกหอยหรือไม่ยังไม่เฉลย แต่สังเกตได้เลยว่า นี่ถ้าไม่ใช่คนหัดภาวนา  
จะเล่าเรื่องวันหอยออกแบบได้อารมณ์แนวจิตตุดูใจแบบนี้ไม่ได้เลยนะค่ะเนี่ย ; )

ส่วนคอลัมน์ “ของฝากจากหมอ” ฉบับนี้ *คุณหมอพิมพ์การัง*  
จะพาเราไปติดตามเคสการรักษาของน้องแตงโม สาวน้อยกนิยาภก้วยสองขวบครึ่ง  
ที่เห็นแล้วพลอยนึกไปถึงเพลงที่ร้องว่า แตงโมผลใหญ่ ๆ เกิดขึ้นได้จากเมล็ดแตงเล็ก ๆ

คนเราก็มีเมตตาเล็ก ๆ นั้นไม่ต่างกัน มันคืออะไร และรู้แล้วเราจะทำอะไรต่อไป  
ลองพลิกไปฟังมุมมองของเธอดูค่ะ

---

### ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

ใครที่ไม่มีโอกาสได้ไปฟัง หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ท่านไปเทศน์  
ที่ สถาบันวิมุตตยาลัย เมื่อวันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๕๑ เรื่อง “ความหลง”  
ตอนนี้ ไฟล์เสียงเทศน์มีพร้อมให้ทุกท่านดาวน์โหลดไปฟังกันได้แล้วนะคะ  
คลิกเข้าไปฟังได้ที่ <http://www.wimutti.net/pramote/> ค่ะ

**หมอผี** เจ้าของคอลัมน์ยอดฮิต “ไดอารี่หมอผี”

ตอนนี้ คลอดรายการวิทยุฉบับยังไม่ออนแอร์ : ) ตอนที่ ๒ มาให้ได้ฟังกันแล้วนะคะ  
คลิกไปฟังเสียงใส ๆ จากหมอผี ดนตรีสบาย ๆ กับพิธีกรชายที่มาร่วมสร้างสีสัน  
ได้ในรายการ “คุยแคะแคะกรรม” ตาม Link นี้กันไปเลยนะคะ

<http://www.goodfamilychannel.com> > Search ด้วยคำว่า “หมอผี”

ตอนนี้ยังเป็นรายการทดลองออกอากาศ (เจียบ ๆ) อยู่นะคะ

ใครฟังแล้ว ชอบ ไม่ชอบ อย่างไร ก็โพสต์ความคิดเห็นฝากไว้ได้เลยค่ะ : )

---

### ร่วมสนุกท้ายฉบับ

เมื่อเร็ว ๆ นี้ มีหนังสือออกใหม่เล่มหนึ่ง จากปลายปากกาของนักเขียนนาม ‘ภนิดา’  
เธออาจจะเป็นนักเขียนสมัครเล่นในงานหนังสือ แต่เธอคือนักภาวนาในชีวิตจริงค่ะ



### “บันทึก... จากรักสลาย กลับกลายเป็นดูจิต”

เป็นหนังสือเล่มบาง ที่เล่าเรื่องจริง และประสบการณ์ตรงของเธอเอง

ใครเคยมีคนที่คบหากันมายาวนาน มองเห็นแต่วันขึ้นคืนสุขอยู่ข้างหน้า  
แล้ววันหนึ่งฟังก์รินทลายลงมาอย่างไม่คาดฝัน  
คงจำความรู้สึกเหล่านั้นได้นะคะ ยิ่งยึด ยิ่งผูกพัน ยิ่งเจ็บปวด เน้นนาน...

**คุณกณิศา** เธอโชคดีหน่อยก็ตรงที่

เธอมีโอกาสดูรู้จักกับคำสอนของพระพุทธเจ้า

ที่ท่านตรัสไว้ว่า หนทางที่จะพาให้พ้นจากความโศกเศร้าพิไรำพันได้อย่างถาวร  
มีทางเดินอยู่เพียงเส้นเดียวเท่านั้น นั่นคือ การเจริญสติ รู้กาย รู้ใจ  
และเมื่อรู้แล้ว เธอก็ตัดสินใจดึงตัวเองลุกขึ้นเดินตามเส้นทางนั้นทันที

สำหรับเธอวันนี้ ทุกข์ มีไว้ให้ “รู้” ไม่ได้มีไว้ให้ “เป็น”

และประสบการณ์ของเธอ ก็อยู่ในบันทึกเล็กๆ เล่มนี้แล้วค่ะ

ใครสนใจ ก็สามารถไปขอรับได้ฟรี ที่บ้านอารีย์ ([www.baanaree.net](http://www.baanaree.net)) นะคะ



แต่คุณภนิตาก็ใจดี ได้มอบหนังสือมาแจก

ให้กับคุณผู้อ่านนิตยสารของเราด้วย จำนวน ๒๐ เล่ม ค่ะ : )

เพียงคุณผู้อ่านร่วมแสดงความคิดเห็น หรือแบ่งปันประสบการณ์กันเข้ามาว่า

หากคุณเคยผ่านประสบการณ์ผิดหวัง ออกหัก รักสลาย

คุณทำอย่างไรจึงผ่านมันมาได้

และถึงตอนนี้... ถ้ามีคนมาขอคำแนะนำจากคุณ คุณจะบอกเขาว่าอย่างไร?

ส่งคำตอบเข้ามาได้ที่กระทู้สนทนาตาม Link นี้

<http://dharmaathand.com/forum/viewtopic.php?f=3&t=3416>

ใครยังไม่อยากตอบ ก็แวะเข้าไปอ่านประสบการณ์ของเพื่อน ๆ ได้นะคะ : )

ส่งคำตอบมาภายใน วันอาทิตย์ที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๑ นี้ นะคะ

ประกาศผู้โชคดีฉบับหน้า แล้วเราจะจัดหนังสือส่งให้ถึงบ้านเลยล่ะ

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ สวัสดีค่ะ : )

กลางชล

สารบัญ ←



**ถาม:** ขอคำแนะนำเกี่ยวกับระเบียบปฏิบัติที่ควรทราบเมื่ออยู่วัดป่า เพื่อจะปฏิบัติตนได้ถูกกาลเทศะครับ

กฎระเบียบของวัดป่าแต่ละแห่งอาจจะเหลื่อมๆ กันบ้าง แต่โดยภาพรวมมักจะหนีไม่พ้นเรื่องเหล่านี้

๑. ควรขออนุญาต ก่อนการเข้าพักที่วัดป่า และต้องรายงานตัวเมื่อไปถึงวัด

๒. พักในกุฏิหรือสถานที่ ที่ทางวัดจัดให้

๓. แต่งกายสุภาพ ไม่ยั่วกิเลสของตนหรือผู้อื่น

(ก่อนไปวัดป่าควรตรวจสอบเสียก่อนว่า วัดนั้น ฆราวาสแต่งกายอย่างไร

บางวัดผู้หญิงต้องนุ่งผ้าถุงดำ สวมเสื้อขาว

ผู้ชายก็ต้องสวมกางเกงขาว/ดำ สวมเสื้อขาว

แต่บางวัดไม่มีกำหนดตายตัว

ขอเพียงสุภาพเรียบร้อยและไม่ฉูดฉาดเกินไปก็พอ)

๔. เบิกอุปกรณ์จำเป็นที่วัดจัดให้ไปใช้ได้ เช่น เสื้อ หมอน ผ้าห่ม

(บางแห่งมีกระติกน้ำร้อนด้วย) จาน ช้อน แก้วน้ำ ฯลฯ

แต่ต้องดูแลไม่ให้เสียหาย รักษาความสะอาด

และส่งคืนผู้รับผิดชอบเมื่อเลิกใช้

๕. ปฏิบัติตามกำหนดเวลาของวัด ในเรื่องการทำวัตรเช้า การรับประทานอาหาร

การทำกิจกรรมส่วนรวม เช่น การกวาดลาน และการทำวัตรเย็น

(ควรสอบถามกำหนดการจากบุคคลในวัด ตั้งแต่เมื่อแรกเข้าพักที่วัด)

๖. สำรวมระวังไม่สร้างความรบกวนแก่ผู้อื่น ด้วยการพูดคุยเสียงดัง รื่นเรึงเฮฮา

ร้องเพลง ฝึวปาก ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ เดินย่ำไปมาเสียงดัง

แม้กระทั่งการกวาดวัดนอกเวลาที่กำหนด

๗. ไม่เข้าไปในพื้นที่หวงห้าม เช่น ผู้ชายเข้าไปอยู่ในกุฏิผู้หญิง

(บางวัดห้ามเฉพาะเวลาวิกาล และห้ามอยู่ด้วยกันตามลำพัง

แต่บางวัดหรือบางกุฏิ จะห้ามตลอดเวลา)

หรือผู้หญิงเข้าไปหาผู้ชายในที่ลับหลับตามลำพัง

หรือทั้งผู้หญิงและผู้ชาย เข้าไปยุ่งในเขตพระโดยไม่ได้รับอนุญาต

หรือเข้าไปใช้สอยเสนาสนะ ห้องน้ำ ห้องส้วม ห้องนอน

และลานจงกรมของครูบาอาจารย์ โดยไม่ได้รับอนุญาต เป็นต้น

๘. รักษาสมบัติของวัดไม่ให้เสียหาย รวมทั้งรักษาความสะอาดด้วย

ไม่เด็ดดอกไม้ ตัดต้นไม้โดยไม่ได้รับอนุญาต และระมัดระวังอย่าให้ไฟไหม้ป่า

๙. มีสติ สัมปชัญญะอยู่เสมอ มีความเพียรอย่างเต็มที่และต่อเนื่อง

(ข้อนี้สำคัญที่สุดครับ)

๑๐. เมื่อจะกลับ ต้องส่งคืนสิ่งของที่เบิกมาใช้ ยังที่ที่เบิกไป

ปิดกวาดเช็ดถูกุฏิ ล้างห้องน้ำ ปิดประตูหน้าต่าง และคืนกุญแจกุฏิ

เก็บสิ่งของที่นำไปใช้คืนที่เดิม กราบลาครูบาอาจารย์

และลาบุคคลในวัดซึ่งเราได้เข้าไปพึ่งพาอาศัยเขา

(กระทำการจะออกไปทำกิจนอกวัดเป็นการชั่วคราว

ก็ควรขออนุญาตครูบาอาจารย์ หรืออย่างน้อยต้องบอกกล่าวบุคคลภายในวัด

โดยไม่เห็นวัดเป็นเหมือนโรงแรมที่อาศัยนอน แล้วตระเวนเที่ยวไปนอกวัด)

ถ้าเข้าใจกฎเกณฑ์เหล่านี้แล้ว เราจะกลมกลืนเข้ากับชาววัดได้ง่าย

และไม่เดือดร้อนรำคาญใจในเวลาอยู่วัด

เมื่อกลับไปแล้ว ชาววัดจะคิดถึง

แล้วอยากให้เรากลับไปปฏิบัติอีก ในครั้งต่อไป

กฎเกณฑ์เหล่านี้ดูเหมือนจะมาก

แต่ความจริงก็อยู่ในกรอบของคำเพียง ๒ - ๓ คำเท่านั้น

คือ ๑. ความมีมารยาท รู้กาลเทศะ ๒. ความรู้จักเกรงใจผู้อื่น

และ ๓. ความมีสติสัมปชัญญะ

ถ้าเรามีคุณธรรมเหล่านี้อยู่ในใจแล้ว

เราจะอยู่ในวัดป่า หรืออยู่ที่ใด ก็อยู่ได้อย่างกลมกลืนทั้งสิ้น

วันพุธที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๕๓

<http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/37/37/>

ธรรมะใกล้ตัว 11

**ถาม: การมองโลกในแง่ดีช่วยให้มีความสุขขึ้นได้จริงหรือไม่ครับ**

การมองโลกแง่ดีเป็นศิลปะสำคัญของการดำรงชีวิตให้มีความสุข เป็นอุบายกล่อมใจ ให้ยอมรับสภาพปัญหาที่กำลังปรากฏ เพื่อให้หมั่นกำลังใจ และความเข้มแข็งในการต่อสู้กับชีวิตต่อไป

ผมเคยได้อ่านข่าวชิ้น ที่เด็กคนหนึ่งถูกเพื่อนขโมยขนมไปครั้งหนึ่ง เด็กนั้นรำพึงรำพันว่า แกต้องเสียขนมไปตั้งครั้งหนึ่ง แล้วเพื่อนก็ปลอบว่า ให้มองโลกในแง่ดีสิ แกยังเหลือขนมอีกตั้งครั้งหนึ่ง การเปลี่ยนมุมมองสัณนิท บางทีก็ทำให้อะไรๆ ดีขึ้นได้หลายอย่าง

ในช่วงวิกฤต IMF นั้น หลายคนเดือดร้อนมาก บางคนล้มละลาย บางคนท้อแท้ใจในชีวิต แต่บางคนมองโลกในแง่ดีว่า ในวันที่เขาเกิดมานั้น เขาไม่มีอะไรมาเลย ไม่มีทรัพย์สิน กำลังกาย กำลังความรู้ ตอนนี้จะไม่มีทรัพย์สิน แต่ก็ยังมีกำลังกาย ความรู้ และประสบการณ์ นับว่ายังดีกว่าจุดเริ่มต้นอีกมากนัก

การมองโลกในแง่ดีเพื่อสร้างความพอใจในสิ่งที่ตนมี ยอมรับในสิ่งที่ตนได้ เป็นคำสอนของปราชญ์ทั่วไป รวมทั้งพระศาสดาของเรชาวพุทธด้วย เช่น ทรงสอนให้เรามองโลกด้วยความเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลกและสรรพสัตว์ แต่คำสอนทางพระพุทธศาสนา ยังก้าวไปอีกขั้นหนึ่ง

เหนือการมองโลกในแง่ดี คือการมองโลกตามความเป็นจริง

การมองโลกตามความเป็นจริงของพระพุทธศาสนานั้น มีความลึกซึ้งและละเอียดอ่อนมาก คือท่านสอนตั้งแต่วิธีการมองโลกตามความเป็นจริง

ให้รู้ปรากฏการณ์ทั้งปวงที่สัมผัสได้ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตามที่มันเป็น  
โดยไม่นำประสบการณ์ หรือความคิด เข้าไปเบี่ยงเบนการเรียนรู้

ท่านซึ่งบอกกระทั้งว่า เมื่อมองโลกตามความเป็นจริงแล้ว เราจะเห็นอะไร  
คือเราจะเห็นว่า สิ่งที่ถูกเห็นทั้งปวงนั้น  
มีความเกิดขึ้นด้วยเหตุ และดับไปเมื่อเหตุดับ

ยังมีคำสอนที่ลึกซึ้งและอัศจรรย์ยิ่งกว่านี้อีก  
คือท่านสอนให้มองย้อนเข้ามาที่ตนเองด้วย  
ไม่ใช่เพียงรู้โลกตามความเป็นจริงเท่านั้น  
หากแต่ยังให้รู้จักมอง ตนเอง ซึ่งเป็นศูนย์กลางของประสบการณ์ทั้งปวงด้วย

ความรู้ทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นความรู้ที่แจ่มแจ้ง  
คือรู้ตามความเป็นจริงถึงสิ่งภายนอก อันได้แก่ปรากฏการณ์ทั้งปวง  
และรู้ชัดถึงสิ่งภายใน อันได้แก่สิ่งที่เรียกว่า เรา เรา เรา ด้วย

เมื่อมองทุกอย่างตามความเป็นจริงจนถึงขั้นปราศจากตัวเราแล้ว  
สิ่งภายนอกทั้งปวงจะมีความหมายอะไร  
ดังนั้นไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ก็ไม่ต้องคอยนั่งปลอบใจตนเอง  
หรือพยายามมองโลกในแง่ดีเป็นคราวๆ ไป  
การแก้ปัญหาความทุกข์ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงมีจุดสิ้นสุด

หากจะสรุปรวบย่อ ก็อาจกล่าวได้ว่า  
มองโลกแง่ดี มีความสุข  
มองโลกตามความเป็นจริง พ้นทุกข์

วันจันทร์ที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๕๓

<http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/35/37/>

คุณปราโมทย์  
(พระปราโมทย์ ปาโมชฺสี ในปัจจุบัน)

สารบัญ ←

## อยากเลิกริษยา

กรณีเฉพาะตนของ - ฟ้า

อาชีพ - ชุรการ

ลักษณะงานที่ทำ - ทำงานด้านเอกสารต่างๆ และคอยสนับสนุนการขาย เช่น ทำโบรชัวร์ ตลอดจนระบบรักษาความปลอดภัย มีความสุขและไม่เครียดเท่าไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่ต้องติดต่อกับลูกค้าด้วยตนเอง

คำถามแรก - เริ่มฝึกสติมาได้หลายเดือน เห็นความจริงข้อหนึ่งคือพอเจอผู้ชายหน้าดีเป็นแฟนกับผู้หญิงคนไหน จะเกิดความรู้สึกอิจฉามาก และพานจะรู้สึกเกลียดทั้งคู่ไปเลย เป็นอย่างนี้มาแต่ไหนแต่ไร ไม่หายสักที ปัจจุบันยังไม่มีแฟนนะคะ หน้าตาตัวเองก็ไม่ใช่ว่าแย่ แต่ว่าเป็นคนเล็กมาก ยอมรับว่ายึดติดหน้าตาและบ้าดารากาฬลืออย่างหนักตั้งแต่เด็กๆ และพอไม่ได้อย่างใจก็เป็นทุกข์มาจนบัดนี้ เมื่อฝึกสติก็เห็นแต่จิตตัวอิจฉาเกิดๆดับๆอยู่ตลอด แต่ก็แก้ไม่ได้ เหมือนเชื้อโรคทางใจไม่ได้หายไปไหนเลย

อาการนี้ต้องเรียก ‘ริษยา’ นะครับ คือแรงกว่าอิจฉา เห็นได้ชัดจากการที่ถึงขั้น ‘เกลียด’ เมื่อเห็นภาพบาดตา ทั้งที่เขาไม่ได้ทำอะไรให้เรา แค่เดินมาให้อู่ว่านี้อย่างที่เราต้องการนี้เป็นของคนอื่น แล้วก็แฉะเวียนเข้ามาหาเราเสียที ที่มาก็มาแบบไม่ตรงสเปค

อารมณ์ร้ายๆชั้นริษยานี้ ไปรู้ทันอย่างเดียวไม่พอ เพราะผู้ที่เริ่มฝึกสติดังนี้ไม่มีจิตใสใจเบา ยังไม่มีความตั้งมั่นเป็นพื้นยืน ก็เหมือนคนลอยคอในทะเล พอเจอคลื่นก็ซัดเข้าห่อยก็โยนไปโยนมา ถึงรู้ทั้งรู้ว่าควรตั้งสติอยู่กับที่ ไม่ควรปล่อยให้ออกอ่าว

แบบเลยตามเลย ในที่สุดก็พบว่าตัวเองออกอ่าว หลงไปในราคะ หลงไปในความโลภ หลงไปในความโกรธจนได้

พระพุทธเจ้าท่านจึงแนะนำไว้ในหลักการเจริญสติครับ นั่นคือถ้ากิเลสมันหนักหนา จนเป็นเครื่องขวางทางเจริญ พยายามดูโดยความเป็นของเกิดดับแล้วไม่ได้ผล ก็ต้องหาทางกำจัดมันด้วยอุบายที่แยบคายอื่นๆกันต่อไป

อารมณ์ริษยาในกรณีของคุณนี้ รากเหง้ามาจากความพึงใจในรูป ซึ่งศัพท์ทางการเจริญสติเรียกว่า ‘กามฉันทะ’ ก่อนอื่นใดท่านให้เพ่งโทษของกามฉันทะว่ามีมันเมื่อใด ความเจริญก้าวหน้าบนเส้นทางดับทุกข์ก็ถูกยั้งไว้เมื่อนั้น พุดง่าย ๆ คือกามฉันทะนั้น ไม่ว่าจะมาในรูปแบบสวยหรูถูกใจเพียงใด ก็ล้วนเป็นเชือกดึงให้ติดอยู่กับความทุกข์ ทรมาณอยู่ดี ดังเช่นที่คุณถูกขังไว้กับความเกลียดชังอย่างไม่สมเหตุสมผลนั่นเอง

การเจริญสตินั้น เราเน้นกันเรื่องของการพ้นทุกข์ทางใจ ไม่ใช่ตอบโจทย์ของกิเลสว่าทำอย่างไรจะได้หนุ่มหน้าดีสมใจ

เพื่อให้กามฉันทะเบาบางลง พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าไม่มีอะไรดีเกินการพิจารณาว่ากายของเราเนี่ย โดยความเป็นของอัดแน่นด้วยของเน่า ของเหม็น ของน่ารังเกียจ

ถ้าใจไม่เชื่อก็ไม่ต้องบังคับมัน เอาแค่ว่าตอนขับถ่ายอุจจาระตามปกติ ให้ระลึกรู้สติเดียว ถามตัวเองว่าไอ้ที่ไหลออกมาเนี่ย ยื่นให้ดมจะดมไหม? ยื่นให้จับจะจับไหม? ยื่นให้จูบจะจูบไหม?

เบาลงมาน้อยหนึ่ง ถามตัวเองว่าของที่หล่นลงมาจากทวารเบื้องล่างนี้ ถ้าเรารวบรวมไปใส่ถุงหนึ่งขนาดเท่ากระสอบทราย ผูกบนผูกล่างแน่นหนากับมือ ไม่ยอมให้มีเศษเลอะเทอะเล็ดรอดออกมาเลย แถมประพรมด้านนอกด้วยน้ำหอมให้ชวนเคลิ้มหลงด้วย แต่ถุงหนึ่งนี้ที่ตกแต่งอย่างเรียบร้อยนั้นเอง ให้ดมเราจะดมด้วยความรู้สึกอย่างไร? ให้กอดเราจะกอดด้วยความรู้สึกแบบไหน? ให้จูบเราจะจูบด้วยความรู้สึกชื่นมื่นหรือเปล่า?

นั่นแหละครับ ฝึกกระลึก ฝึกถามตนเองอย่างนี้เพียงวันละครั้ง ไม่จำเป็นต้องคิดให้มากไปกว่านี้เลยนะครับ สะสมสติทีละเล็กทีละน้อยเหมือนหยอดเศษสตางค์ใส่กระปุกทุกวัน พอครบปีคุณจะรู้สึกเหมือนกระปุกสติหนักแน่นมาก ความรู้สึกเกี่ยวกับร่างกายตนเองจะเปลี่ยนไป จะเห็นเหมือนถุงใส่อิขนาดใหญ่ ไม่น่าจับ ไม่น่าจับ ไม่น่ากอดเอาเลย

สำคัญที่สุดก็ตรงนี้ เมื่อใดเห็นกายของตนไม่น่าใคร่ ไม่น่ายินดี เราจะเห็นกายของคนอื่นไม่น่าใคร่ ไม่น่ายินดีไปด้วย โดยไม่ต้องบังคับหรือฝืนสร้างแกล้งคิดเลยจนนิดเดียว

ที่คนเราหลงกันได้ก็เพราะธรรมชาติเขาปิดบัง เขาห่อหุ้มสิ่งเน่าเหม็นอุจาดตาไว้อย่างมิดชิดมาตั้งแต่ต้น เหมือนสินค้าที่ซ่อนเนื้อในเสียๆไว้ด้วยเครื่องบังตาดีๆ เราจับได้ไล่ทันว่าเนื้อในห่วยแตกขนาดไหนก็เมื่อเกิดรูรั่ว หรือถึงเวลาต้องเปลี่ยนถ่ายใส่นิวบางอย่างขึ้นมา

การระลึกรู้ตามที่มีมันเป็นจริง จะแก้ภาพฝันเลื่อนลอยเกี่ยวกับพระเอกเกาหลีด้อย่างแน่นอน จิตของคุณจะเกิดปัญญาแจ่มแจ้งว่าไม่แต่เฉพาะหนุ่มเกาหลีนุ่มไหนๆก็มีค่าแค่ถุงใส่อีเท่ากันหมด!

สบายใจได้ล่ะครับ ตราบโดยังเจริญสติไม่ถึงขั้นอนาคามี คุณก็ยังรักผู้ชายได้อยู่ยังมีครอบครัวได้อยู่ แต่การฝึกแบบนี้จะเป็นเสมือนอาวุธขึ้นสำคัญที่หยิบขึ้นมาใช้ฆาราคะผิดๆได้ทุกครั้งที่ต้องการ ไม่ว่าราคะผิดๆนั้นจะหมายถึงความริษยาน่ากลุ้ม หรือจะหมายถึงการคิดทำผิดทำนองคลองธรรมใดๆ

สรุปง่ายๆว่าคุณจะไม่เสียอะไรไป แต่ได้อาวุธในการฆ่ากิเลสขึ้นที่ทรงประสิทธิภาพมา การเจริญสติจะก้าวหน้าไม่ติดขัด ก็เพราะจิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปในกามฉันทะง่ายตายดั่งเคยนี้แหละ!



## คำถามที่สอง – อย่างดีฉันเหมาะจะเจริญสติแบบไหนคะ?

งานธุรการซึ่งทำแล้วคุณพอใจนั้น น่าจะบ่งบอกว่าเป็นงานที่ไม่ชวนให้คุณฟุ้งซ่านมาก อย่างการจัดทำโบรชัวร์ มักต้องอาศัยความคิดสร้างสรรค์หรือการออกแบบพอสมควร ทำเสร็จก็ปลื้มว่าเป็นผลงานของเรา เราทำหน้าที่ได้ดีแล้ว คนอื่นยอมรับแล้ว ซึ่งก็แปลว่างานลุล่วงแล้ว

ก็ให้ดูไปในแต่ละครั้งที่เสร็จงานนะครับ ทุกครั้งที่คุณเห็นความสุขความพอใจในการทำงาน ไม่ว่าจะเป็นขั้นของการเริ่มต้นที่ท้าทายความสามารถอยู่เล็กๆ หรือจะเป็นขั้นของการจบท้ายที่ทุกฝ่ายพอใจ ล้วนแล้วแต่เป็นของชั่วคราว ไม่ต่างจากแสงไฟที่โชนขึ้นครู่หนึ่งแล้วค่อยๆ หริ่งลง และบางครั้งบางคราวอาจถึงขั้นดับสนิทเมื่อเกิดปัญหาใดๆแทรกขึ้นมา

อาศัยการสังเกตเพียงเท่านี้ กระทั่งนานเดือนนานปีไปเห็นชัดว่าสุขทุกข์ไม่เที่ยง ก็เท่ากับใช้ชีวิตการทำงานในการเจริญสติได้ดีแล้วครับ

# รู้ดีกว่าพระพุทธเจ้าได้ไหม

กรณีเฉพาะตนของ - JJ

อาชีพ - เจ้าของ production house เล็กๆ

ลักษณะงานที่ทำ - บริหารจัดการ ดูแลงบประมาณ ถ่ายทำ เขียนสคริปต์ ควบคุมการตัดต่อ

คำถามแรก - เคยทำสมาธิ แต่รู้สียังง่วงๆอยู่ทุกข้อมูมมาก ฟุ้งซ่านบ่อย บางครั้งถึงขั้นเป็นไมเกรน จึงเปลี่ยนมาตามดูกายใจแทน รู้สียังง่วงๆอยู่ทุกข้อมูมมาก มีสติมากขึ้น แต่ก็ยังเป็นง่วงๆอยู่กับความยึดติดอาลัยคนที่เขาไม่อาลัยเรา จะแก้ไขให้หายขาดได้ยังไงคะ?

ถ้าคุณตัดอาลัยได้ชนิด ‘หายขาด’ ก็แปลว่าเป็นพระอรหันต์แล้วครับ มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายยังติดอยู่กับโลก ไม่อาจหลุดพ้นไปได้ ก็เพราะยังอาลัยสัมผัสทางกามคุณ หรืออย่างดีที่สุดก็อาลัยในรสทางสมาธิจิตขั้นสูง สรุปโดยรวมก็คือ **ที่เรา ยังทุกข์ก็เพราะอาลัยสุขอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่นั่นเอง**

นิพพานได้ชื่อว่า ‘อนาถา’ เพราะจิตของผู้ถึงนิพพานหมดความอาลัยแล้ว จึงบรรลุแจ้งว่ายังมีบรมสุขที่แท้จริงอยู่ และบรมสุขนั้นพ้นไปจากทุกขที่เราเคยรู้จัก สมดังที่พระบรมศาสดาตรัสว่าเป็นรสอันเหนือรสทั้งปวง

ถ้าตัดขาดความอาลัยว่ากายใจเป็นตัวตนได้เรียกว่าโสดาบัน และถ้าตัดขาดความอาลัยว่ามิตัวเราได้เด็ดขาดก็เรียกว่าเป็นอรหันต์ ความต่างระหว่างสองระดับนี้ก็คือ **แม้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันแล้ว ในคัมภีร์ก็ยังมิบันทึกไว้ว่าอาจร้องไห้อาลัยหลานสุดที่รักได้ จะมีก็แต่พระอรหันต์เท่านั้น ที่ขนาดพระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นยิ่งกว่าพ่อ**

ดัชนีบริพพาน ก็ไม่ทุกข์ร้อนกับสภาพธรรมที่แตกดับเป็นธรรมดา นอกจากจะไม่ร้องไห้แล้ว จิตยังผ่องแผ้วพิสุทธ์เหนือนุสัยและเวทนา คงเส้นคงวาดังเดิม

ฉะนั้น ถ้าคุณยังรู้ตัวว่าไม่ใช่พระอรหันต์ ก็อย่าไปคาดหวังให้ตัวเองตัดอาลัยได้เด็ดขาดเลยครับ ถึงไม่ใช่เขาคณนั้น ก็ต้องเป็นคนอื่น หรือสิ่งอื่นอยู่ดี เขาคณนั้นแค่เป็นเหยื่อล่อให้ยึดติดชิ้นล่าสุด แต่ก็อาจเป็นเหยื่อล่อที่มีค่ายิ่ง เพราะเขาจากไปในขณะที่คุณเจริญสติอยู่

การเจริญสติตามรู้ตามดูกายใจของตนเองนั้น บางทีทำไปแม้ลุ่มจมมุ่งหมาย แต่หากปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้ว ผลย่อมเกิดอย่างถูกต้องเช่นกัน นั่นคือความอาลัย ความยึดติดถือนั่นวากายใจเป็นเรา จะเบาบางลงตามลำดับ

พูดง่ายๆคือแม้ไม่ตั้งความปรารถนาไว้ว่าเราจงหายอาลัย หายยึดติด หายทุกข์ คุณก็จะหมดความอาลัย หมดความยึดติด และเป็นสุขเต็มอ้อมอย่างสมบูรณ์ไปเอง

ในช่วงที่ยังเศร้า ยังอาลัย ยังเป็นทุกข์อยู่มาก ก็ให้พิจารณาว่านี่เป็นเรื่องของใจ ไม่ใช่เรื่องของกาย เพราะฉะนั้นก็หมั่นเน้นดูใจให้มาก เศร้าก็ให้รู้ว่าเศร้า อาลัยก็ให้รู้ว่าอาลัย เป็นทุกข์อยู่มากก็ให้รู้ว่าเป็นทุกข์อยู่มาก ไม่หายขาดก็รู้ว่าไม่หายขาด จะกี่เดือนกี่ปี ทุกภาวะก็มีประโยชน์ทั้งนั้น ขออย่างเดียวคือรู้ภาวะนั้นให้ได้ทันกัน สดๆขณะเกิดขึ้นเถอะ

อาการทางจิตของคนเพิ่งเสียความรักนี้นะครับ จะคล้ายกันหมด คืออยู่ในสภาพเหมือนจมน้ำ นึกออกไหม? ถ้าเราหัวใจฟองฟู จะรู้สึกเบาๆลอยๆจนเกิดมโนภาพคล้ายปลิดปลิวขึ้นไปในอากาศ แต่ถ้าหัวใจเราแฟบฟูบ จะรู้สึกหนักๆจมๆจนเกิดมโนภาพคล้ายจมน้ำนั่นเอง

ถ้าจับจุดสังเกตไว้อย่างนี้ เห็นถนัด เห็นชัดทุกครั้งที่ ‘เริ่ม’ เกิดอาการจม คุณจะไม่เปลี่ยนจากปล่อยตัวให้จมแบบเลยตามเลย มาเป็นสนุกกับการเห็นอาการ ‘จมไม่จริง’ คือเกิดภาวะคล้ายทำท่าจะจมครู่หนึ่งสั้นๆ แล้วเปลี่ยนเป็นมีสติลอยตัวโผล่ขึ้นพ้นน้ำ ยิ่งฝึกดูบ่อยเท่าไร ก็จะมีเห็นชัดขึ้นเท่านั้น

ถ้าไม่ฝึก แต่กลับปล่อยใจให้ล้าลึก ก็จะเกิดอาการตามใจตนเองรำไป เช่น อยากเห็นหน้าเขาก็เดินเฉียดไปใกล้ อยากพูดคุยกับเขาก็อ้างเรื่องงาน แบบนี้ก็ต้องบอกตัวเองนะครับว่าคงไม่ต่างจากคนติดเหล้า อุตส่าห์เข้าคอร์สเอาชนะโรคพิษสุราเรื้อรังจนสำเร็จแล้ว ก็ยังอุตส่าห์สมัครใจเดินไปซื้อมากินอีก

คำถามที่สอง – เพื่อนๆและพี่ๆของดิฉันพากันไปปฏิบัติธรรมกับสำนักหนึ่ง ซึ่งเน้นบริจาต เน้นสมาธิสร้างนิมิตหลอก แรกๆดิฉันไปด้วยก็พอรับได้ แต่หลังๆเขาพยายามบอกว่า ครูบาอาจารย์ของเขาตรัสรู้ธรรมได้ลึกซึ้งกว่าพระพุทธเจ้า และไม่สอนให้ไปนิพพาน แต่จะสอนให้อธิฐานไปถึงที่สุดแห่งธรรม กับทั้งล้าทับว่าหากทำบุญกับครูบาอาจารย์ของเขา จะได้บุญมากกว่าทำบุญกับพระพุทธเจ้า ทุกๆพระองค์รวมกัน จึงควรทุ่มให้สุดตัว คำสอนเหล่านั้นเป็นจริงหรือเปล่านั้น? ถ้าไม่จริงจะบอกเพื่อนๆที่ๆอย่างไร?

ขอตอบเป็นกลางๆนะครับ ปัจจุบันมีเจ้าสำนักหลายแห่งที่อ้างอย่างนี้ และพระพุทธเจ้าท่านสิ้นพระชนม์ไปนานหลายพันปีแล้ว คงลุกขึ้นมาพิสูจน์ให้เห็นดำเห็นแดงกับเจ้าลัทธิรุ่นหลังไม่ได้ และพวกเราก็ได้แต่ถือเอาตัวแทนของพระพุทธเจ้าเป็นหลักในการตั้งสติว่าจะเชื่อหรือไม่เชื่อเขาดี

การเป็นพระพุทธเจ้านั้น มีความหมายว่ารู้ทางพ้นทุกข์ทางใจแล้ว และตอบคำถามได้ทุกอย่างอย่างถูกต้องหมดจด ไม่ว่าจะเป็นความจริงที่เกี่ยวกับคน โลก จักรวาล อดีต อนาคต ฯลฯ

หลักฐานมีอยู่ในพระคัมภีร์คือพระพุทธเจ้าท่านตรัสตอบคำถามได้ตรงตามจริง วิทยาการปัจจุบันก็ช่วยยืนยันได้ เช่น กำเนิดของมนุษย์ขณะอยู่ในครรภ์มารดา ท่านสาธยายในแต่ละระยะของตัวอ่อนว่าเป็นอย่างไรได้ยิ่งกว่าใช้อัลตราซาวด์ตรวจเสียอีก

ฉะนั้น ถ้าใครอ้างว่าตรัสรู้ได้ลึกซึ้งกว่าพระพุทธเจ้า ก็ลองสังเกตไปนานๆว่าเขา  
หมดกิเลส หมดทุกข์หมดร้อนแล้วหรือยัง ธรรมดาคนที่อ้างว่าหมดกิเลสหมดทุกข์  
แล้วนี่นะครับ ถ้าเป็นของเก๊ เดี่ยวจะมีเรื่องปิบให้สำแดงกิเลส สำแดงอาการเป็น  
ทุกข์สาหัสออกมาเอง

และถ้าเขาอ้างว่าเขารู้มากกว่าพระพุทธเจ้า ก็ลองกล้ำๆถามหน่อย ถามตั้งแต่เงิน  
ในกระเป๋าหมู่มืออยู่เท่าไร ไปจนกระทั่งเรื่องลึกซึ้งระดับอะตอมและดวงดาว ถ้าเขา  
ตอบถูก อย่างมากก็เก่งได้แค่เท่าพระพุทธเจ้า ไม่มีทางที่จะเหนือไปกว่านั้น

ความเชื่ออันเกิดจากการคล้อยตามกันของคนหมู่มาก เป็นอะไรที่แก้ยากครับ  
ลำพังคุณคนเดียว ถ้าจะขัดข้อกับเพื่อนๆและพี่ๆแล้ว ก็อาจเหมือนไม้ซีกพยายาม  
ไปจัดไม้ซุง

ค่อยๆพูดในส่วนที่ถูก ค่อยๆพูดในส่วนที่เราทำได้แล้ว ประจักษ์ผลแล้ว ให้  
พวกเขาฟังทีละคน อย่าพูดทีเดียวกับทั้งกลุ่ม ถ้าเขาฟังก็ดีไป จะได้หลุดจากความเชื่อ  
เพี้ยนๆ ไม่ต้องก่อกวนทุจริตกับบุคคลระดับพระพุทธเจ้า แต่ถ้าไม่ฟังก็ต้องคิดว่าเป็น  
กรรมที่เขาทำมาร่วมกัน เรามีหน้าที่เพียงเข้าใจเหตุและผลของกรรมด้วยใจที่เป็นกลาง  
วางเฉยครับ

## ดังตฤณ

สารบัญ ↩



## บทที่ ๓

### เลือกคนที่ใช่

*ถ้าคู่ยังไม่ใช่ ใจก็คงจริงยาก!*

หากคุณเป็นคนหลายใจ คนโน้นก็ชอบ คนนี้ก็เอา แบบนี้เรียกว่า ‘ไม่มีใจจริง’

แต่ถ้าในทางกลับกัน แม้คุณจริงจังกับทุกคนที่คบ แต่ปีแล้วปีเล่าเอาแต่เจอคนไม่ถูกใจหรือเข้ากันไม่ได้ พยายามทำดีแค่ไหนก็ต้องเลิกกันวันยังค่ำ แบบนี้เรียกว่า เจอแต่ ‘ตัวปลอม’

เอละละ! คุณจะไปบอกใครอย่างไรดี ว่าที่เปลี่ยนบ่อยนั้นเพราะคุณดีแต่เจอตัวปลอม หรือว่าเหล่าตัวปลอมดีแต่คุณยังไม่มีใจจริงให้ใคร?

ตกลง ‘ตัวจริง’ กับการมี ‘ใจจริง’ อันไหนมาก่อนอันไหนมาหลัง? มันจะเหมือนปัญหาโลกแตกอย่าง ‘ไก่อีกไขอันไหนเกิดก่อนกัน’ หรือเปล่านี้?

ใจของคนและสัตว์ทั้งหลายพร้อมจะแปรเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ครับ มามองเป็นเหตุเป็นผลง่าย ๆ ถ้าเจอคนที่ใช่ ใจคุณก็พร้อมจะจริง แต่ถ้ายังไม่ใช่ ใจคุณก็พร้อมจะแฉ่ง

คุณรักเดียวใจเดียวได้ตลอดชีวิต แต่จะบังคับใจตัวเองให้ ‘รักจริง’ ไม่ได้เลย ถ้าเขาหรือเธอไม่มีความน่าให้รัก หรือน่าให้รักแต่ไปกันไม่ไหว

คุณคงไม่อยากสงสารตัวเองไปตลอดชีวิต ที่ต้องกัดฟันฝืนปฏิบัติหน้าที่สามีหรือภรรยาแสนดีอย่างไม่ขาดตกบกพร่อง ทั้งที่หัวใจเต็มไปด้วยความแค้นแฉ่ง อ่อนล้า

และแห่งหน้าย มันคงจะดีกว่ากัน ถ้าคุณมีความรักจริงเป็นแรงบันดาลใจให้ซื่อสัตย์และแสนดี ไม่ใช่ฝันแสนดีและซื่อสัตย์ไปเพื่ออะไรก็ไม่รู้

บทนี้จะเริ่มจากการแสดงภาพรวมว่าคนเราชอบบริบร้อนด่วนได้ หรือไม่ก็อยากได้อะไรที่เกินตัว รู้ทั้งรู้ว่า ‘คนที่ใช่’ หมายถึง ‘คนที่เหมาะ’ แต่ใจจะไม่รอคนเหมาะ เพราะกิเลสสั่งให้หาคนที่ดีที่สุด เร็วที่สุด ซึ่งก็นั่นแหละครับ เป็นสาเหตุว่าทำไมถึงไม่เจอคนที่ใช่กันสักที

เมื่อได้ข้อคิดที่ช่วยกระตุ้นให้หลุดจากความสับสนแล้ว ค่อยไปดูคุณสมบัติของคนที่ใช้กัน ขอบอกไว้แต่เนิ่นๆว่าหลักการคือหลักการ ซึ่งให้แนวคิดหรือข้อสังเกตในการมองคน มองตน และมองอนาคต ลงเอยใจคุณต้องเป็นผู้เลือกในขั้นสุดท้ายว่าจะเชื่อหลักการหรือเลือกเอาตามความพอใจของตน

อนึ่ง บทนี้เขียนอยู่บนการสันนิษฐานว่าคุณมีอิสระพอจะดูแลเอง เลือกเอง หากคุณติดหนี้กรรมเก่าให้ต้องถูกคลุมถุงชน หรือต้องแต่งงานด้วยเหตุจำเป็น อันใดก็ตามที่ ขอให้ถือว่าบทนี้เอาไว้เป็นมาตรวัดว่าคุณพร้อมจะรัก ‘คนของคุณ’ สักแค่ไหน ด้วยปัจจัยอันใดบ้างนะครับ

ความมีเสน่ห์จะดึงดูดคนเข้ามาหาคุณได้มาก แต่ยิ่งมากเท่าไร ก็ยิ่งเห็นคนที่ใช่ได้ยากขึ้นทุกที

ถ้าคุณอ่านบทก่อนอย่างเข้าใจและทำตาม กระทั่งอย่างน้อยเป็นคน ‘มีเสน่ห์ทางความคิด’ ภายในสองอาทิตย์เป็นอย่างช้า คุณก็น่าจะมีคนอยากเข้ามาใกล้ชิด เข้ามาพูดคุยด้วยบ่อยๆบ้างแล้ว เพราะโลกมันร้อน ใครๆก็อยากเจอศาลา ร่มน้ำไว้พักผ่อนเย็นใจกันทั้งนั้น

ประเด็นคือยิ่งเสน่ห์แรงเท่าไร ตัวคุณจะยิ่งกลายเป็นแม่เหล็กดึงดูดทั้งคนที่เหมาะและไม่เหมาะเข้ามาหา จนโลกปรากฏคล้ายตลาดสดทางความรัก คือตัวเลือกเยอะ ข้อเปรียบเทียบเยอะ และใจก็อาจรักที่เสียดายน้อง คุณจำเป็นต้องมองย้อนกลับมาที่ตัวเอง รู้ให้ได้ก่อนว่าตัวเองเป็นใคร เข้ากับคนแบบไหนได้บ้าง ตลอดจนอยู่กับใครได้ดีที่สุด

คุณเป็นใคร คำตอบอยู่ที่เข้ากับคนแบบไหนได้ และการจะรู้ว่าเข้ากับคนแบบไหนได้ ก็จำเป็นต้องคบคนให้มาก แล้วใช้ใจตัวเองตัดสิน ไม่ใช่เข้าไปขอปรึกษา นักจิตวิทยาหรือหมอดูที่ไหน

การคบหลายคนไม่ใช่เรื่องน่าเกลียด **ตราบเท่าที่คุณตั้งระยะห่างไว้ดีพอ** ไม่ได้ให้ความหวังใครเกินเพื่อน และขณะเดียวกันก็อาศัยพวกเขาหรือพวกเธอในการสำรวจตนเอง ทำความรู้จักตัวเองไปด้วย

ขอยกตัวอย่างให้เห็นภาพอย่างนั้นะครับ การเลือกฟังเพลงคนเดียว จะทำให้คุณรู้จักตัวเองดีว่าต้องการฟังเพลงแบบไหน แต่การเลือกฟังเพลงกับใครอีกคน จะทำให้คุณรู้จักตัวเองว่ามีความสุขกับใครในบรรยากาศดนตรีแบบใด

เกือบๆกล่าวได้ว่าบรรยากาศดนตรีแบบที่คุณชอบฟังกับเขาหรือเธอ ก็คือความรู้สึกที่คุณมีต่อเขาหรือเธอนั่นเอง เช่น ถ้าเพลงหวานทำให้คุณซาบซึ้งละม ก็แปลว่าคุณมีอารมณ์โรแมนติกกับเขาหรือเธอได้ และถ้ายังเพลงคึกคักสามารถเร้าใจให้คุณตื่นเฟรดีไปกับเขาหรือเธอได้ ก็แปลว่าคุณมีอารมณ์สนุกร่วมกับเขาหรือเธอไหว

การที่ใจบอกว่าชอบใคร ก็เปรียบเหมือนบอกว่าอันใดคือ ‘เพลงโปรด’ ในโลกดนตรีคุณมีเพลงโปรดในสต็อกได้เป็นร้อยเป็นพันโดยไม่มีใครว่า แต่ในโลกความรักคุณต้องเลือกเพลงโปรดไว้ฟังเพียงหนึ่งเดียว จึงจะไม่ใช่ที่ครหา

การหว่านเสน่ห์ด้วยความนิกสนุกหรืออยากลองของใหม่เหมือนเปลี่ยนเพลงตามใจชอบ จะทำให้คุณเปลี่ยนเป้าหมายจากการแสวงหาคนที่ใช่ ไปเป็นคึกคะนองกับการล่าคนที่ดีกว่ายิ่งขึ้นเรื่อยๆ คุณจะรู้สึกเบื่อง่ายแบบเดียวกับเบื่อเพลง เห็นว่าคนที่คบอยู่ไม่ใช่ ไม่น่าพอใจอยู่รำไป แล้วกลายเป็นคนเลือกมาก ความอดทนต่ำ ไม่อยากง้อใคร และถึงขั้นอยากเปลี่ยนใจเพียงด้วยเหตุเล็กน้อย คิดว่าตัวเองแน่ จะเอาแค่ไหนเมื่อไรก็ได้ไม่จำกัด

มีเสน่ห์ไม่ใช่เพื่อหว่านเสน่ห์ไปเรื่อย เพราะการหว่านเสน่ห์ไม่เลือกหน้าจะเป็นการส่งสมนิสัยเพื่อหันหลังให้กับรักแท้ ต้องเร่งบอกตนเองว่าคุณกำลังมาผิดทางที่จะพาไปหารักแท้แล้ว **ต่อให้คนที่ใช่ยืนอยู่ตรงหน้า แต่ปะปนกับเหล่าตัวเลือกอีก**



เยอะเยอะ สายตาของคุณก็จะเหมือนพร่าเลือนไป แม้แต่คนที่ใช่ก็ถูกมองเป็น  
หนึ่งในตัวเลือกเหมือนกันหมด

เลือกคนที่จะทำให้ใจคุณนิ่ง เพราะความนิ่งจะอยู่ทน อย่าเลือกบางคนหรือ  
หลายคนที่ทำให้คุณกระเจิง เพราะความกระเจิงจะหลอกให้คุณหลงความต่อ  
ไม่รู้จักรู้สิ้น

แล้วก็ท่องจำให้ขึ้นใจนะครีบ อย่าเพิ่งให้ความหวังใครก่อนจะรู้จักธาตุแท้ความ  
เป็นเขา และรู้ว่าเขา ‘ใช่’ พอจะทำให้ใจคุณ ‘จริง’ มิฉะนั้นอาจเกิดปัญหาในภายหลัง  
ตั้งแต่โศกนาฏกรรมทางหัวใจ ไปจนกระทั่งอาชญากรรมทางเพศให้ได้ายคนอ่าน  
หนังสือพิมพ์กัน

แล้วถ้าความใกล้ชิดบังคับให้เผลอใจละ จะทำยังไง? จะให้ดูอย่างไรในเมื่อ  
ธาตุแท้ของคนมักปรากฏก็ต่อเมื่อสนิทกันแล้ว?

คำตอบคือ รู้จักกันอย่างเพื่อนสนิทที่ไม่มีสิทธิ์ตะแคงเนื้อต้องตัว เขาก็จะไม่มี  
สิทธิ์หึงหวง แล้วคุณก็จะได้มีสิทธิ์เห็นธาตุแท้จากความเป็นเพื่อนสนิทนั้นด้วย!

สรุปคือในขั้นนี้ ยึดหลักให้แม่นๆคือ ถึงมีตัวเลือกมาก ก็ต้องเลือกเพียงหนึ่งเดียว  
ไม่เช่นนั้นจะลงเอยคือทุกตัวเลือกเป็นปัญหาทั้งหมด ไม่ใช่รักแท้ทั้งหมด!

อำนาจที่ทำให้ลุ่มหลงส่งมาจากส่วนสกปรกตรงไหนของร่างกายก็ได้ แต่แรง  
บันดาลที่ทำให้รักจริงต้องมาจากกลางใจที่ใสพอเท่านั้น

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่บ้ากามกว่าเพื่อน เพราะบนโลกนี้นอกจากมนุษย์ก็มีแต่  
ปลาโลมาเท่านั้น ที่มีเซ็กซ์เพื่อความบันเทิงได้โดยไม่ต้องเลือกฤดู

เมื่อพื้นฐานของเราเป็นพวกราคะจัดเสียอย่างนี้ ก็ควรเข้าใจตนเองไว้แต่เนิ่นๆว่า  
คุณมีสิทธิ์หน้ามืดตาบวม แยกแยะไม่ออกว่าระหว่างอยากได้กายเขามาเสพกาม  
กับอยากได้ตัวเขามาเป็นคู่ นั้น แตกต่างกันอย่างไร

น้อยเสียเมื่อไหร่ ที่ผลิผลลามจับคู่เพียงเพราะเสพสมเสร็จแล้วติดใจกัน ทั้งที่ยัง  
ไม่ทันดูความเข้ากันได้ในระยะยาวอื่นๆเอาเลย การจับคู่กันด้วยเหตุผลทาง

กามารมณ์ หรือเพียงเพราะติดใจรูปร่างหน้าตาอย่างรุนแรง มักลงเอยเป็น โศกนาฏกรรมทางความรู้สึก คือผิดหวังที่เลือก เสียใจที่ไม่ดูให้ดีเสียก่อน

ที่แรกได้มานึกว่าโชคดี ที่ไหนได้ กลายเป็นเคราะห์ร้ายกว่าใครเพื่อน!

คนเรามักมองที่สัญญาณบอกเหตุง่ายๆ ตื่นๆ แบบเดียวกับคนติดละครเพราะ คลั่งไคล้ความสวยหล่อจัดจ้านของดารานำ ขอให้รูปร่างหน้าตามีอำนาจพอจะสะกด ให้เราได้เถอะ เป็นสำคัญไปว่าตัวเองถูกศรรักปักอกเข้าให้แล้ว แล้วหลังจากนั้น ค่อยค้นหาเหตุผลต่าง ๆ นานา มารองรับ ว่าคนนั้นแหละใช่ คนนี้แหละคือที่สุด เรียก ว่ามีแต่อารมณ์ทั้งนั้นที่เป็นตัวบอกกว่าเหมาะ ใช่ ดี เอาเลย!

เข้าใจวันะครับว่าถ้าคุณแค่อยากถึงที่สุดทางกาย ไม่ใช่ปรารถนาจะถึงที่สุดทางใจ พอจับพลัดจับผลูถึงที่สุดทางกายกับเขาหรือเธอได้ ใจคุณจะไม่เหลือเยื่อใยใดๆ อีก!

ที่สุดของความรู้สึกทางกายนะครับ ก็คือเปื่อยกายนั่นแหละ อยากทิ้งไปให้ พ้นๆ ส่วนที่สุดของความรู้สึกทางใจ จะเป็นความผูกพันลึกซึ้ง ไม่อยากทอดทิ้ง กันไปจนชั่วชีวิต

มองแบบนักเสพกาม คนๆหนึ่งจึงเป็นได้แค่เพียงวัตถุกาม แต่หากมองแบบ ผู้แสวงหารักแท้ คนๆหนึ่งคือเหตุการณ์ ไม่ใช่ร่างกาย ฉะนั้นถ้าเพิ่งแค่เห็นใคร ปรากฏตัว ยังไม่ถึงว่าคุณเห็นเขาหรือเธอเลย อย่าเพิ่งตัดสินใจว่าคุณชอบหรือชัง เต็มขนาด จนกว่าจะเห็นเหตุการณ์อันเกิดจากเขามากพอ

ตอนกำลังจ้องมองสีหน้าสีตาหรือท่าทางของใครสักคน คนเราชอบถามตัวเอง นะครับว่านี่ใช่คู่ของเราไหม เรารู้สึกดีกับเขาได้แค่ไหน สารพันจะเอาคำตอบจากใจ ตัวเองแบบปูปับฉับพลันเดี๋ยวนั้น

ที่ถูกคือควรถามใจตัวเองว่ารู้จักเขาดีหรือยัง รู้ไหมว่าเขาทำอะไรมาบ้าง เจอ ปัญหาแล้วเขาแก้ด้วยความรุนแรงหรือละม่อม เป็นพวกไวไฟหรือติดไฟยาก กว่า จะเห็นเหตุการณ์ที่เกิดจากเขา คุณต้องใจเย็น ใช้เวลามากกว่าเห็นการปรากฏ ภายหลายเท่าตัว

เมื่อตระหนักว่าคนๆหนึ่งคือบ่อเกิดของเหตุการณ์ นั่นหมายความว่าเมื่อคุณคบกับคนๆหนึ่ง ก็คือการเอาตัวเข้าไปพัวพันกับเหตุการณ์ที่คนๆนั้นสร้างไว้ และกำลังจะสร้างขึ้น

เฝ้ามองเหตุการณ์เหล่านั้นให้ชัด แล้วค่อยถามตัวเองว่า ใจของคุณเข้ากับเหตุการณ์เหล่านั้นได้ไหม?

ตัดสินใจตอนที่ใจคุณสะอาดจากกาม ไม่ถูกอวัยวะน้อยใหญ่ในเขาส่งแรงดึงดูดล่อตาล่อใจ ให้ความรักเกิดขึ้นท่ามกลางเหตุการณ์ดีๆร่วมกับเขา อย่าต้องมาเรียนรู้เมื่อสายไปแล้วว่า การเลือกคบคนแบบใด ก็เท่ากับเลือกใจแบบนั้นด้วย

สรุปคือความลุ่มหลงรูปกายจะทำให้หน้าตาของเราโง่งง ส่วนการเห็นเหตุการณ์ตามจริงจะทำให้หน้าตาฉลาดขึ้นเป็นคนละคน สิ่งที่ทำให้คนเราโง่เรื่องความรัก ก็ไม่มีสิ่งใดเกินไปกว่ากาม ส่วนสิ่งที่จะทำให้คนเราฉลาดเรื่องความรัก ก็ไม่มีสิ่งใดเกินไปกว่าใจที่ใสและเย็นลงแล้ว

รู้สึกว่าใช่ ไม่จำเป็นต้องใช่ โดยเฉพาะถ้าได้ความรู้สึกว่าใช่มาจากการเอาแต่มองด้านดีอย่างเดียว

คนเราชอบรักแท้ในฝัน ประเภทแรกพบสบตาตะลึงงันเหมือนต้องมนต์สาปให้เนิ่นงัน อันนี้ต้องระวังเลยนะครับ มีคนหล่อคนสวยที่เจนเวที่อยู่พวกหนึ่งสามารถสร้างมายาจิต คือทำจิตแบบหนึ่งที่ทำให้เกิดกระแสพาฝัน คุณจะรู้สึกว่าการโง่งงนั้นเพื่อเป็นนาฬิกาพิเศษสำหรับการพบคู่แท้

แต่ที่จริงไม่ใช่อะไรเลย เขาหรือเธอเจอใครน่าสนใจหน่อยก็แผ่พลังพาฝันอย่างนี้กับทุกราย โดยมีความงามแห่งรูปเป็นศูนย์กลางพิชิตสะกดจิต ถ้าใครรู้ไม่ทันก็เสร็จเจอบ่วงเสน่ห์คล้องคอหนีไปไหนไม่รอด ต้องเฝ้าคิดถึงอย่างทรมานทุยตั้งแต่เช้ายันค่ำ!

ชีวิตคนบางคนเหมือนความฝัน ไม่ควรที่จะเอาความจริงในชีวิตคุณไปยุ่งด้วย เพราะจะลงเอยเป็นชีวิตครึ่งหลับครึ่งตื่น หากความสุขที่แท้จริงไม่เจอ

สิ่งที่ทำให้คนเรา ‘ติดกับ’ ตั้งแต่เริ่มต้นนั้น นอกจากความงามแห่งรูปแล้ว ก็เห็นจะได้แก่ความ ‘ดูดีไปหมด’ หรือคุณสมบัติที่ถูกต้อง อะไรแบบที่เคยอยากได้ มารวมอยู่ในเขาหรือเธอ

ในโลกความจริง อะไรที่ดูดี ดูเกินๆจริงนั้น มักเป็น ‘กับดัก’ มากกว่า ‘รางวัล’ คุณหลงดีใจว่าตะครุฑรางวัล แต่ที่สุดอาจต้องแหกปากร้องด้วยความเจ็บปวด เมื่อพบในภายหลังว่าที่แท้มันเป็นเพียงกับดัก!

ถ้าถูกใจเสียอย่าง คนเราพร้อมจะเชื่อง่ายอยู่แล้ว เขาสร้างภาพอะไรให้มองก็ เชื่อว่าเห็นตัวจริงของเขาแล้วจากภาพนั้น เหล่ามนุษย์มักตามอดเพราะชอบทักท้วง เอาเองว่าเห็นอะไรมา และที่ตาจะสว่างได้ก็เพราะยอมทบทวนดี ๆ ว่ามีอะไรให้ เห็นบ้าง

ความไม่มีญาณหยั่งรู้จะทำให้คุณมองคนจากหน้าตาและวาจาในช่วงแรกคบ ซึ่งถ้ากรรมเก่าในชาติก่อนของเขาดี เกิดมาชาตินี้ก็จะดูดีน่าเชื่อถือ แต่คุณจะทราบ ว่ากรรมใหม่ของเขาเหมือนเดิมหรือต่างไป ก็ต้องคุ้ยกันนานๆ เห็นพฤติกรรมไป นานๆ อย่าเพิ่งด่วนสรุปตั้งแต่ช่วงต้น

การจะดูว่าใครเป็นนักสร้างภาพ ชอบพูดอะไรให้ตัวเองดูดีนั้นไม่ยาก เพราะ นักสร้างภาพมักพูดไม่เป็นธรรมชาติ อยู่ใกล้แล้วอึดอัด หรือแสดงพฤติกรรมขัดแย้ง กับคำพูดอันสวยหรูของตนเสมอๆ

แต่ความเข้าข้างตัวเองของคุณอาจช่วยให้งานของนักสร้างภาพราบรื่นขึ้น ยกตัวอย่างง่ายๆที่เห็นกันมาก คือถ้าคนเจ้าชู้มาบอกว่าจะเลิกเจ้าชู้เพื่อคุณ ความ โน้มเอียงก็คือคุณจะภูมิใจและอยากเชื่อเขา ในขณะที่คนทั้งโลกเห็นอย่างชัดเจนว่า ไม่มีทางเป็นไปได้

และที่สุดของที่สุดนะครับ เขาสร้างภาพไม่น่ากลัวเท่าคุณสร้างภาพให้เขาเอง อย่างเช่นไปเหมาว่าเขาแสนดีอย่างนี้ ทักทักว่าเธอสูงส่งปานนั้น คุณสมบัติแบบ เทพบุตรเทพธิดาในฝันอันใดที่คุณอยากเจอ คุณประเคนให้ใครคนหนึ่งหมดสิ้น

แบบนี้จะตาสว่างยาก เพราะต่อให้เขาสารภาพกับปากว่าตนเองเลวทรามต่ำช้า  
สามัญปานงูเห่า คุณก็จะชมว่าเขาช่างถ่อมตัวไปเสียนั่น

เมื่อทำความรู้จักกับใครคนหนึ่ง ให้ตั้งการ์ดไว้เลยว่าตัวตนของคนๆ นั้นสร้างขึ้น  
จากกรรมขาวและกรรมดำ ถ้าใครสามารถทำแต่กรรมขาวอย่างเดียว ไม่ต้อง  
ทำกรรมดำเลย ก็คงไม่ต้องมาเกิดเป็นมนุษย์แล้ว หลุดพ้นจากความเป็นมนุษย์แล้ว  
เมื่อคิดได้อย่างนี้คุณจะได้ไม่ตั้งความคาดหวังในคนๆ หนึ่งไว้สูงจนเกินจริง และที่  
สำคัญคือจะได้ไม่ต้องหลงภาพฝันที่วาดขึ้นเอง หลงหัวปักหัวปำเอง แล้วผิดหวัง  
ซ้ำใจเอง

สรุปคือถ้าปักใจว่าใครใช่เพราะ ‘ดีไปหมด’ ให้ชะลอการตัดสินใจไว้ก่อน และ  
บอกกับตัวเองว่าถึงตอนนี้คุณเห็นสิ่งดีๆ ที่ทำให้รู้สึกว่าเขาใช่แล้ว ขอเวลาอีกสักนิด  
เพื่อมองให้เห็นข้อดีที่จะทำให้รู้สึกว่าเขาไม่ใช่เสียก่อน เพื่อที่แม้ภายหลังจะรู้ว่า  
เลือกพลาดก็จะได้ไม่เสียใจมาก เพราะเห็นทั้งด้านดีด้านร้ายของคนรักตามจริง  
แล้ว เตรียมใจไว้ล่วงหน้าแล้ว ไม่ใช่ลุ่มหลงมัวเมาแบบลืมหูลืมตาไม่ขึ้นทำเดียว  
เสียเมื่อไหร่

การพยายามค้นหาคนไร้ที่ติ ไร้ข้อเสียใดๆ คือการหลงมัวเมาที่ไม่เคยตกลงไป  
ในมหาสมุทร

ความรักมากมายล้มเหลวก่อนที่จะเริ่มต้นจริงจังด้วยซ้ำ เหตุผลคือไม่อาจทนข้อ  
เสียใหญ่น้อยของอีกฝ่ายไหว

ธรรมดาของคนเรานี้ะ ขอให้อยู่ใกล้ใครเถอะ จะจระไนได้หมดแหละว่าเขา  
หรือเธอมีข้อเสียอันใดบ้าง แต่ให้เจอข้อดีเพียงหนึ่งเดียวนี่แสนลำเค็ญ นั่นก็เพราะ  
ข้อดีเป็นสิ่งที่ต้องค้นหา ส่วนข้อเสียไม่ต้องหากก็เห็นได้ตั้งแต่เจอหน้าตาหรือมอง  
เนื้อตัวแล้ว

หากคุณเป็นพวกรู้สึกว่าคุณเองเลิกละเลอสมบูรณ์แบบ ก็เท่ากับยืนอยู่ตรงใจกลาง  
ปัญหาเลยทีเดียว เพราะแนวโน้มคือคุณจะมองหาคนที่เลิกละเลอสมบูรณ์แบบ ไร้ที่ติ  
ไปทุกด้าน เพื่อพบว่าคนแบบนั้นไม่เคยมีอยู่ในโลก!

ทุกคนเป็นไปตามกรรม กรรมบันดาลทุกสิ่ง นี่ลองดูว่ามีใครบ้างที่ทำได้ตลอดเวลา พุดดีได้ตลอดเวลา คิดดีได้ตลอดเวลา และเพราะไม่อาจคิดดี ไม่อาจพุดดี ไม่อาจทำได้ตลอดเวลา คนเราจึงต้องมีข้อบกพร่องทางกายบ้าง มีข้อเสียทางนิสัยบ้าง ตลอดจนกระทั่งมีชะตากรรมแยกบ้าง

พุดอีกอย่างหนึ่งคือหากอยากรู้ว่าทำไมคนดีพร้อมสมบูรณ์ถึงหายากนักก็ให้พยายามสักอาทิตย์ ลองทำให้ถึงพร้อมดู ห้ามใจไว้ อย่าได้คิดแยๆ อย่าได้พุดแยๆ อย่าได้ทำแยๆเลยสักนิด

ถ้าทำได้ก็นั่นแหละครับ เมล็ดพันธุ์แห่งความเป็นคนครบสูตรไร้ที่ติในชาติหน้า แต่ถ้าทำไม่ไหว ก็ต้องถามตัวเองว่าจะให้ไม่มีส่วนแยะในคุณหรือคนอื่นเลยอย่างไรได้?

และอันที่จริงก็ไม่มีใครตอบถูกด้วยซ้ำ ว่า ‘ดีไร้ที่ติ’ เป็นอย่างไร เพราะทั้งหลายทั้งปวงขึ้นอยู่กับ ‘ความพอใจ’ เป็นหลัก สมมุติว่าคุณพบคนที่หล่อสวย รวย เก่ง ใจดีมีเมตตา แต่ดันนับถือคนละศาสนากับคุณ เท่านี้คุณก็อาจยึดข้อหา ‘งมงายหลงทางผิด’ ให้เขาหรือเธอได้แล้ว

ข้อเสียที่เป็นข้อเสียจริงๆนั้น ถึงอยู่ด้วยกันนานแค่ไหน พลิกมุมมองอย่างไร มันก็เป็นข้อเสียวันยังค่ำ เพราะรบกวนหรือเบียดเบียนกันอย่างชัดเจน ยกตัวอย่างเช่น ขี้เมาอาละวาด ดิดพั่นงอมแงม ไม่ยอมทำงาน รีดไถผิวเมีย เอะอะด่ากันก็ส่งเสียงดังแปดบ้าน ชุดพ่อล้อแม่หรือกระทั่งตบตีกันแบบไม่ยั้งมือ เหล่านี้ทุกชาติทุกภาษายอมรับตรงกัน ไม่อาจเห็นเป็นอื่น

แต่ยังมีข้อเสียอีกแบบหนึ่งที่ไม่ใช่ข้อเสียจริงๆ ทว่าเป็น ‘ข้อด้อย’ ที่คุณไม่อยากจะยอมรับ เช่น โครงสร้างร่างกายบางส่วนดูผิดฝาผิดตัวไม่สมส่วน หรือกระทั่งไม่สมประกอบ ทำให้คุณเกิดความอับอายขายหน้าในที่สาธารณะ ต้องเดินคองไปกับคนตัวงอไม่สง่าผ่าเผย พยายามยัดหลังให้ตรงก็ได้ทีเดียวเดียว เป็นต้น

โจทย์คงไม่ใช่เห็นข้อเสียหรือข้อด้อยอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วคิดว่าจะเอาดีหรือไม่เอาดี แต่คุณต้องรวมข้อเสียและข้อด้อยใหญ่น้อยทั้งหมดของเขามาชั่งน้ำหนัก

ว่าผลักดันให้คุณอยากออกห่าง หรือว่ายังไม่อาจเทียบกับการรู้สึกดีที่เขาดีถึงคุณ  
คุณไว้ได้

เองง่ายๆ ตอนคุณคิดถึงเขา คุณคิดถึงข้อดีหรือติดข้องอยู่กับข้อเสียของเขา  
มากกว่ากัน นั่นแหละคือน้ำหนักที่ใจคุณชั่งเอาไว้ตอบตัวเองแล้ว โดยไม่ต้องมานั่ง  
แยกแยะเป็นข้อๆ ด้วยซ้ำ

สรุปคือไม่ว่ากับใคร คุณก็ต้องมานั่งชั่งน้ำหนักข้างดีข้างร้ายเช่นนี้เสมอ ส่วนคุณ  
จะเลือกใคร คำตอบอยู่ที่หัวใจของคุณ ไม่ใช่ข้อเสียของเขา!

คู่รักจะเอาใจใส่อีกฝ่าย ส่วนคู่เวรจะเอาแต่ใจตัวเอง

สิ่งที่คนเพ่งรักกันดูเหมือนน่าจะมีคือความพร้อมจะรัก แต่สิ่งที่ทุกคนมีอยู่แน่  
คือความพร้อมจะร้าย!

เมื่อใดคนสองคนเริ่มรักกัน ก็แทบรอได้เลยว่าใครจะเป็นฝ่ายเอาเปรียบ  
และใครจะเป็นฝ่ายเสียเปรียบ หรือหนักกว่านั้นคือรอต่อไปเถอะว่าใครจะรังแกใคร

พฤติกรรมที่เห็นได้ทั่วไปเมื่อตกลงปลงใจเป็นคู่รักกันแล้ว จะประมาณว่า...

ข้าทำกร่างได้ แต่แกล้งห้ามทำ!

ข้าพูดบ่นได้ แต่แกล้งห้ามพูด!

ข้าคิดนอกใจได้ แต่แกล้งห้ามแม้จะแอบคิด!

เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น? นั่นเป็นเพราะหญิงชายส่วนใหญ่เป็นคู่รักกันแต่ในนาม  
ที่ถูกจะต้องเรียกว่าเป็นคู่เวรมากกว่า คืออยู่กันเพื่อผูกเวร หรืออยู่กันเพื่อเป็นภัยต่อ  
อีกฝ่าย อย่างมากก็แค่เอาความรักความหวานชื่นนิดๆ หน่อยๆ มาบังหน้าพอเป็น  
พิธี

คู่เวรเกือบร้อยทั้งร้อยแทบจะก๊อปปี้มาจากพิมพ์เดียวกัน นั่นคือแรกๆ อะไรดูดี  
ไปหมด จะจำตลอด แต่เมื่อไรชักเริ่มชิน กลายเป็นของตายในมือแล้ว ฝ่ายที่ถือไฟ  
ในมือเหนือกว่าจะเริ่มออกลายก่อน!

พูดให้ฟังง่ายนะครับ ส่วนที่ดีในตอนแรกมักแย่งในตอนหลัง แต่ส่วนแย่ที่พลมๆไว้ตั้งแต่ในช่วงแรก มักยิ่งแย่งหนักขึ้นอีกในช่วงต่อมา

ฉะนั้น ถ้าจะคุณก็ให้จับตามดูตั้งแต่ช่วงแรกนั่นแหละ เขาเอาเปรียบคุณอย่างไรบ้าง? คุณทนให้เขาเอาเปรียบแบบนั้นได้ไหม? อย่าฟังคำสัญญาสัญญาว่าจะค่อยๆปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น เพราะจากสถิติแล้วน้อยมากที่จะทำได้ตามสัญญา

แท้จริงแล้ว ‘คู่รัก’ ตามความหมายดั้งเดิม คือคู่หญิงชายที่หาได้ยาก มีความเสมอต้นเสมอปลายที่จะเอาใจกันตั้งแต่เริ่มคบหาจนตายจาก แน่จนกว่าไม่มีใครทำอะไรให้กันเท่าเทียมเป๊ะๆ แต่อย่างน้อยก็ต้องเท่าเทียมทางความรู้สึก คือทำให้แต่ละฝ่ายรู้สึกว่าเป็นคนรักของกันและกัน ไม่ใช่ปล่อยให้ฝ่ายหนึ่งรู้สึกว่าฉันจะเอาแกเป็นข้าล่ะ! ฉันจะเอาเธอเป็นนางบำเรอล่ะ!

แล้วขอทีนะครับ เรื่องล่องใจ อยากทดสอบดูว่าเขาหรือเธอจะห่วงคุณแค่ไหน ทำอะไรเพื่อคุณได้มากเพียงใด ประเทจะดูว่ายอมทิ้งเพื่อนเพื่อไปกับคนสำคัญอย่างคุณหรือเปล่า อย่าได้ทำเลยเป็นอันขาด เพราะค่าของคุณจะค่อยๆหมดไปกับความเห็นแก่ตัวที่คุณแสดงออกมาแต่ละครั้ง อยากให้เขาเอาใจ แต่ไม่เคยเอาใจเขา มาใส่ใจตน อยากให้เขาเห็นค่าของคุณเกินใคร แต่ไม่เคยเห็นค่าของเขาเกินคนใช้ ที่ต้องคอยกุมเป่าเฝ้าบริการ!

สรุปคือหาคนที่เขาเอาใจใส่เทคแคร์คุณตั้งแต่เริ่มคบกันก็ดี เพราะถ้าตั้งต้นขึ้นมาไม่เอาใจ แนวโน้มคือเขาจะไม่เอาใจคุณเลยตลอดไป และในทางกลับกัน คุณสามารถรู้ใจตัวเองว่า ‘จริง’ กับเขาแค่ไหน ก็ตรงความเอาใจใส่ที่มีให้เขาแหละ เพราะความรักจะขับเคลื่อนให้คุณอยากเอาใจใส่เสมอ ถ้าไม่มีแก็จอยากทำอะไรให้เขาหรือเธอเลย ก็แปลว่าความรักอาจไม่ได้อยู่ตรงนั้นตั้งแต่ต้นแล้ว

รักคนมีเจ้าของอย่ามองหน้า อยากหายบ้าให้จงเท่า

ถ้าตัวเลือกของคุณมากนัก การเจอคนมีเจ้าของแล้วนับว่าดีเหมือนกัน คือสบายใจได้เลยว่าไม่มีสิทธิ์แฉ่ คัดออกไปไม่ต้องเอามาเป็นหนึ่งในตัวเลือกได้เลย แน่ๆ!



อย่าตั้งความหวังรอ อย่าให้ความหวังเขา และอย่าทำตัวเป็นตัวแปร คุณกำลังหาคนที่ใช่ ฉะนั้นอย่าหลงหวังรอแบบผิดๆ ต่อย้าทำความเข้าใจกับตนเองว่า คนที่ใช่จะมาเจอกันในเวลาที่คุณไม่มีสิทธิ์ได้อย่างไร?

คบไปรังแต่จะมุ่นงำหน้าสู่ตงจั่วกันเปล่าๆ!

จริงอยู่ครับ มีอยู่จริงๆ ที่เป็นคู่บุญติดตาคันมาหลายภพหลายชาติ แต่ดันไปเป็นของคนอื่นเสียก่อน แล้วก็ต้องเกิดความทรมานใจกัน แต่ขอให้อ้าใจให้เกิดต่อให้ครองคู่กันมาเป็นล้านชาติ ก็หาได้ทำให้ชาตินี้ ‘ใช่’ เหมือนชาติอื่นๆ ไม่ในเมื่อพลัดไปมีเจ้าของเสียก่อนแล้ว

ให้เรารู้ตัวไว้เสียว่าบาปบางอย่างที่ทำไว้ร่วมกัน สักตักกันไว้ไม่ให้ร่วมเรียงเคียงกันอีกในชาตินี้ เพื่อล่อลวงให้พวกคุณประพฤติดุติประเวณีกัน หรืออ้อนวอนให้อีกฝ่ายทรยศคู่ครอง ซึ่งเท่ากับเป็นการเพิ่มน้ำหนักบาปให้ความสัมพันธ์ข้ามภพข้ามชาติเข้าไปใหญ่

คนเราเข้าคู่กันก็ด้วยกำลังบุญ แล้วก็แยกคู่กันด้วยกำลังบาป คุณจะครองคู่กันเป็นสุขด้วยหนทางแห่งบาปเวรได้อย่างไร

เว้นแต่พวกเขาจะเลิกกันเอง โดยคุณไม่มีส่วนเกี่ยวข้องใดๆ แม้ส่งสัญญาณยกคิ้ว หลีวตาใดๆ อันนั้นค่อยเป็นอีกเรื่อง นอกเหนือจากนั้นแล้วนะครับ ใส่เกียรติอยู่คนเดียว ห้ามล่วงล้ำไปข้างหน้าอีกแม้แต่หนึ่งคืบ!

หากปวดแสบปวดร้อน ทรมานใจเพราะต้องเจอหน้ากัน ก็ให้พิจารณาว่า ใบหน้าคนเราเป็นศูนย์กลางความดึงดูด จ้องมองใกล้ๆ หรือแอบมองห่างๆ รังแต่จะทรมานเปล่า ให้เปลี่ยนเป็นจดจ้องเท่าเขาหรือเธอให้มากๆ ภาพที่กระทบตาจะได้กระแทกใจบ่อยๆ ว่าคุณกำลังไต่ต่ำ หาเรื่องใส่ตัว และอาจโดนอวัยวะเบื้องล่างของใครกระแทบเอา

นานไปพอไม่เห็นหน้า เห็นแต่เท้าอยู่เรื่อย ใจคุณก็เลิกยึดมั่นถือมั่น คลายมนต์สะกดแห่งบาปเวรที่ผูกมัด กลายเป็นอิสระโล่งอกไปได้เองครับ

สรุปคือคนมีเจ้าของไม่ใช่คนที่ใช่แน่ๆ ถ้าคุณฝันจะย่อมา ก็เท่ากับเอาคนที่ไม่ใช่มาบังคับคนที่ใช่ ซึ่งอาจกำลังเดินตามหลังมาแค่นี้ก็ก้าวก็ได้

คู่เทียมเจอเมื่อไหร่ก็ได้ แต่คู่แท้ต้องเจอในจังหวะที่พร้อมจะรักกันจริงเท่านั้น

ถ้าคุณเคยอ่านหนังสือเล่มเดียวสองรอบแล้วรู้สึกต่างกัน รวากับอ่านหนังสือคนละเล่ม รอบแรกรู้สึกว่าไม่เห็นจะเอาไหน แปลกใจทำไมใครต่อใครถึงชอบกัน แต่รอบที่สองกลับรู้สึกมีอารมณ์ร่วม ยิ่งอ่านยิ่งตาสว่าง ประสบการณ์ทำนองนี้แหละที่เป็นตัวอย่างบอกคุณได้ว่า **คนเราไม่พร้อมจะรับสิ่งมีค่าเสมอไป**

ถ้าเห็นค่าของคนที่มีค่าไม่ได้ คุณก็จะไม่มีวันเจอคนที่ใช่เลย ต่อให้เขาหรือเธอนั่งอยู่ตรงหน้าก็ตาม และนั่นก็ทำให้คนจำนวนมากต้องมานั่งเสียดายอดีต เผ่าร้าง คิดอยู่เสมอว่าขอเพียงเจอคนบางคนอีกครั้ง จะเทคแคร์เขาหรือเธอสุดชีวิต จะไม่ปล่อยให้หลุดมือไปซ้ำสองอีกอย่างเด็ดขาด

แต่นั้นแหละ เวลาเป็นที่ย้อนทวนไม่ได้ เมื่อครั้งนั้นไม่พยายามรักษาเขาหรือเธอไว้ ปล่อยให้หลุดมือไปแล้ว ก็สายไปแล้ว นี่คือข้อคิดควรจำที่จะทำให้คุณปลงตกนะครับ **ถึงคนใช่ แต่เวลาไม่ใช่ ก็แปลว่าไม่ใช่!**

เวลาที่ใช่ของแต่ละคนต่างกัน หากคุณเป็นเด็กหนุ่มที่หาเงินใช้เองได้ตั้งแต่อายุ ๑๗ ก็แปลว่าคุณพร้อมจะรับผิดชอบครอบครัวตั้งแต่วัยรุ่น แต่หากคุณเป็นชายวัย ๔๐ แล้วยังต้องแบมือขอตั้งค์พ่อแม่ ไม่มีหลักแหล่งพักพิงอาศัยของตนเอง ต้องอาศัยบ้านญาติอยู่ แล้วยังขี้เกียจตัวเป็นชน อย่างนี้แปลว่านานแค่ไหนคุณก็ไม่พร้อมจะพบรักแท้เอาเลย เพราะแม้มีเมีย เมียก็จะอยู่กับคุณแบบหมดอาลัยตายอยากไปวันๆ ไม่อาจอยู่ร่วมกันด้วยความรู้จักรักเป็นแน่

หรือถ้าคุณเป็นผู้หญิงที่กำลังอยู่ในช่วงกรำโลก คบหัวมั่วแหลก ไม่มีแคใจมองโลกในแง่ดี อารมณ์ปรวนแปรผันผวน เอาแต่ใจสุดๆ เห็นบรรดาชายหน้าโง่เป็นตุ่เอทีเอ็มอย่างเดียว แบบนี้อยู่กับใครเขาก็อยากทิ้งภายในสามวันเจ็ดวันครับ ต่อให้แรงดึงดูดทางเพศสูงขนาดไหนก็เถอะ

ผู้หญิงดีๆ ส่วนใหญ่ฝึนอยากมีรักเดียว เป็นของผู้ชายคนเดียวไปตลอดชีวิต ไม่อยากเป็นของเล่นที่ถูกเปลี่ยนมือไปเรื่อย แต่ในโลกความเป็นจริง ความขาด ประสพการณ์ในเรื่องรักๆ ใคร่ๆ ทำให้ทั้งชายทั้งหญิงไม่รู้ประสีประสา คือยังดิบๆ อยู่ นึกว่ามีอีกฝ่ายไว้เอาใจตัวเอง ผ่อนปรนประนีประนอมไม่เป็น เห็นอะไรขัดหู ขัดตาจะดูคอขาดบาดตายไปหมด

ฉะนั้น ควรทำใจยอมรับความจริงกัน น้อยเท่านั้นครับในโลกนี้ ที่เจอแล้ว ปึงกันตั้งแต่เด็ก อยู่คู่ไม่แยกจากกันเลยจนตาย คือมีนะครับ ไม่ใช่ไม่มี แต่อย่าหวังว่าจะแจ๊คพ็อตเป็นคุณกับคนรัก ทำนองเดียวกับที่ไม่ควรหวังให้มากไปกว่าจะถูก ล็อตเตอร์นั้นแหละ

ประสบการณ์ทางความรักในอดีต จะเป็นทั้งบทเรียน เป็นทั้งแบบฝึกหัด หรือเป็นทั้งการสอบไล่เพื่อผ่านมาถึงตัวจริง กล่าวคือพอถึงเวลาเจอตัวจริง คุณจะเป็นผู้ใหญ่พอ หรืออย่างน้อยต้องมีความคิดอ่านมากพอจะรู้ว่าคนที่มีค่าสำหรับ คุณ คือคนที่เหมาะสมกับคุณ และจะทำให้คุณเป็นสุขในระยะยาว ไม่ใช่เอาแต่ฝัน แบบเด็กวัยรุ่นว่าคุณจะต้องจีบสุด เดินควงแล้วเพื่อนๆ อิจฉาตาร้อนกันใหญ่ อะไรทำนองนั้น

สรุปนะครับ ถ้าคุณกำลังเป็นลูกแหง กำลังเป็นเด็กซี้แยะ กำลังช่างฝัน จะเอาแต่อะไรดีๆ กำลังใจแกว่งง่ายเห็นใครดีกว่าก็ชอบกว่า กำลังเทียวแบมือขอ ตั้งค์ใครต่อใคร หรือหนักกว่านั้นคือกำลังเป็นบ้า กำลังซี้เมา กำลังอยู่ในบ่อนพนัน ไม่เห็นตะวันและดาวเดือน อย่างนี้ไม่ใช่จังหวะเหมาะจะเจอคนที่ใช่หรือครับ คนที่ใช่อาจเป็นแรงบันดาลใจให้คุณเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ แต่เขาจะไม่มาในเวลาที่คุณ ยังอยากอยู่อยู่กับที่เป็นอันขาด

ถึงตรงนี้ คุณคงพอเห็นเป็นแนว ว่าเขาหรือเธอที่คุณรักอาจไม่ตรงกับเจ้าชาย เจ้าหญิงในความฝันของคุณเลยแม้แต่นิดเดียว เพราะฉะนั้นอย่าเริ่มกวาดตาหาคนที่เหมือนฝัน แต่ให้มองดูคนที่มาในเวลาเหมาะสมด้วยความใจเย็น

แล้วที่สำคัญนะครับ อย่าให้เสียงนกเสียงการอบข้างมีอิทธิพลกับการตัดสินใจของคุณ แต่ขณะเดียวกันก็อย่าละเลยเสียงทักของเพื่อนแท้ ให้รับฟังและเก็บไว้

เป็นข้อมูลภายนอก แล้วนำมาเปรียบเทียบกับข้อมูลอื่นได้จากประสบการณ์ตรง  
จึงค่อยซึ้งใจ กับทั้งตัดสินใจด้วยตนเองว่าคุณจะเอาแน่ไหม

เพราะที่เหลือต่อจากนั้น คุณเองนั่นแหละที่จะต้องรับผิดชอบทั้งหมด!

ที่กำลังจะกล่าวต่อไป น่าจะช่วยให้คุณซึ้งใจได้อย่างมีหลักเกณฑ์มากขึ้นครับ

ดังตฤณ

สารบัญ ↩



เฮ้อ! – สาวเน็ตคลั่ง บุกจีคนรักที่คบกันในโลกไซเบอร์ หลังจากเจอตัวจริงกัน แล้วฝ่ายชายไม่ต้องการสานความสัมพันธ์ต่อ โดยสาวได้ใช้อาวุธปืนข่มขู่ เมื่อไม่สำเร็จก็ปลอมตัวเป็นพนักงานไปรษณีย์ เพื่อค้นหาที่อยู่ใหม่ของฝ่ายชาย กระทั่งถูกตั้งข้อหาคุกคาม บุกรุกสถานที่ และพยายามลักพาตัว!

ขอต้อนรับสู่ชีวิตสหัสวรรษที่ ๒ ครับ!

นับตั้งแต่ปี ค.ศ. ๒๐๐๐ เป็นต้นมา ทุกคนบนโลกนี้ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของอินเทอร์เน็ตไม่มากนักน้อย ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม คุณพบทุกสิ่งได้จากที่นี่ ไม่เว้นแม้กระทั่งหวานใจที่ส่งความอบอุ่นมาให้คุณหมดเหงาได้ทุกคำคืน แม้เขาจะอยู่คนละจังหวัด คนละประเทศ หรือคนละซีกโลกก็ตาม!

คำถามที่ว่าโลกนี้หาผู้ชายยากเย็นนักหรือถึงจะต้องดันทุรังไปลากมาจากเน็ต? คำตอบคือโลกนี้หาผู้ชายไม่ยากหรอกครับ แต่จะหาผู้ชายที่คุยกันดีๆ มีความผูกพันกันเป็นเดือนเป็นปีนั้น ไม่ง่าย ไม่บ่อย และไม่ธรรมดา!

สาวในข่าวน่ากลุ้มชิ้นนี้ความจริงก็ไม่ใช่เด็กๆแล้ว เป็นอเมริกันชนวัย ๓๓ ซึ่งถือว่าน่าจะพันวัย ‘บารัก’ มานานพอควร แล้วหนุ่มที่เป็น ‘คู่เทียม’ ในโลกไซเบอร์นะครับ อายุปาเข้าไปตั้ง ๕๒ แน่ะ! ฉะนั้น ถ้าคุณเห็นข่าวชิ้นนี้แล้วร้องฮือ! เรื่องของเด็กคลั่งเน็ตถือตามเคสละก็ คิดใหม่ได้เลยครับ

อินเทอร์เน็ตเริ่มแพร่หลายระดับโลกเมื่อประมาณ ๑๕-๒๐ ปีที่ผ่านมา ยุคนั้นหากคนเล่นที่เกินวัยลีลาได้น้อยแบบนับหัวได้ จะมีก็วัยรุ่นระดับมัธยมขึ้นมาจนถึงวัยทำงานประมาณ ๓๐-๓๕ ที่เล่นเน็ตแล้วดูไม่น่าแปลกใจ ยังสมวัยอยู่

แต่คนวัย ๓๐-๓๕ ที่รู้จักใช้อินเทอร์เน็ตในครั้งกระโน้น บัดนี้แก้ตัวลงเป็นคนวัย ๕๐ แล้วในปัจจุบัน โดยยังคงผูกพันเหนียวแน่น เป็นขาประจำไม่เปลี่ยนแปลง ถึง

วันนี้อินเทอร์เน็ตจึงไม่ใช่เรื่องของคนเพศไหนวัยใดโดยเฉพาะ และโลกเราจะไม่มีความว่า ‘คนแก่ล้าสมัยไม่เล่นเน็ต’ อีกต่อไป

พอยอมรับว่าความเป็นจริงเป็นอย่างไร ว่าโลกเข้าสู่ยุคอินเทอร์เน็ตเต็มตัวกันแล้ว ก็ต้องจับตาสังเกตกันครับว่าชีวิตมนุษย์จะแตกต่างไปจากยุคทุกยุคทุกสมัยสักแค่ไหน

ปกติการคุยสดบนอินเทอร์เน็ตยังคงใช้ตัวอักษรกันอยู่ แต่นับวันคนก็จะรู้จักบริการ ‘โลกจำลอง’ กันมากขึ้น โดยเฉพาะในเซตที่มีชื่อว่า Second Life ซึ่งคุณจะมีชื่อเสียงและหน้าตาใหม่ถอดด้าม กับทั้งมีทรัพย์สินสมบัติ อาคารบ้านเรือน ตลอดจนค้าขายสินค้ากันได้จริง ใช้เงินจริง เพียงขลุกอยู่กับชีวิตอุปโลกน์ในเซตนี้เพียงไม่กี่วัน คุณจะค่อยๆ รู้สึกเหมือนมีอีกตัวตนใหม่ขึ้นมาจริงๆ

ในโลกจำลองนี่นะครับ เมื่อเขาออกแบบมาให้คุณไม่แก่ คุณก็จะเป็นหนุ่มเป็นสาวตลอดไป แปลว่ายิ่งใช้ชีวิตใน Second Life มากขึ้นเท่าใด คุณก็จะยิ่งรู้สึกสดใหม่และอ่อนเยาว์มากขึ้นเท่านั้น และหมายความว่าพฤติกรรมของคุณก็อาจไม่ต่างไปจากวัยของตัวตนบนอินเทอร์เน็ตด้วย!

เทคโนโลยีของวันพรุ่งนี้ เป็นไปได้แน่นอนแล้วครับว่าจะช่วยให้มนุษย์สามารถเห็นกันและกันในอีกโลกหนึ่งด้วยสัมผัสเสมือนจริง เพียงสวมหมวกหลอกการทำงานของสมองเข้าไปใบเดียว ซึ่งแน่นอนว่าคนออกแบบก็ต้องออกแบบให้สวยหล่อเกินจินตนาการ คุณจะถูกหลอกอย่างสนิทว่าตัวเองเป็นวัยรุ่นที่มีรูปร่างหน้าตาไร้ที่ติตั้งแต่วินาทีแรกที่ออนไลน์ทีเดียว

และถ้ากล่าวว่าวัยหนุ่มวัยสาวเป็นวัยที่บ้ำรัก อินเทอร์เน็ตก็อาจสะกดให้คุณบ้ำรักไปจนชั่วชีวิต!

อย่าแปลกใจหากมีมนุษย์อนาคตย้อนเวลากลับมาบอกคุณว่าโลกยุคของเขาไม่ให้ความสำคัญกับความจริงนอกเน็ตอีกต่อไปแล้ว โลกนอกเน็ตมีไว้ทำงานหาเงินไปสร้าง ‘ชีวิตจริง’ บนเน็ตกัน แม้คุณเป็นหญิงอายุ ๘๒ แต่ถ้ายังคุ้ยเก่งและแสนดี ก็มีสิทธิ์แต่งงานกับหนุ่มวัย ๒๗ ได้ แถมเป็นเรื่องที่มีอยู่เกร่อ ไม่มีใครมองว่าประหลาดอีกต่อไป!

ถึงแม้อินเทอร์เน็ตจะถูกปรุงแต่งให้ผิดธรรมชาติอย่างไร ก็ไม่อาจเอาชนะธรรมชาติขั้นพื้นฐานของการครองคู่กัน อินเทอร์เน็ตอาจเป็นช่องทางง่ายๆที่จะได้ผูกพันทางความคิดและจินตนาการกับใครสักคน แต่เชื่อเถอะว่าไม่ใช่ช่องทางง่ายๆที่จะได้พบคู่แท้ ถ้าหัดพูดดีๆไม่เป็น ถ้าหัดเอาใจเขามาใส่ใจเราไม่ถูก หรือถ้าขาดคุณสมบัติของความเป็นคู่ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างสบายใจ อยากรักก็เจอได้แต่เพื่อนคุย หรือเพื่อนร่วมสร้างจินตนาการชั่วคราวเท่านั้น!

**เฮ้อ! – คนกำลังจะลั่นโลก แต่นักวิทยาศาสตร์ดันค้นพบยาอายุวัฒนะของจริง** งานนี้นักวิจัยชาติสเปนเป็นฮีโร่ กล่าวคือเขาสามารถจัดการกับหน่วยพันธุกรรมของหนูทดลอง จนมันมีอายุยืนยาวกว่าปกติ อีกเกือบครึ่งเท่าตัว นี่แปลว่าอีกหน่อยไม่ใช่คนลั่นโลกอย่างเดียว คนที่อยู่ส่วนใหญ่ยังแถมด้วย!

ทราบโดยยังไม่มีใครค้นพบกลไกละลายความเบื่อ ตราบใดยังไม่มีใครค้นพบตัวยาทำลายความทุกข์จากการมีชีวิตที่ยาว ตราบนั้นอย่ากังวลเลยครับว่าคนจะอยากเป็นอมตะ หรือกระทั่งอยากมีอายุยืนต่อไปเรื่อยๆจนชั่ววันนิรันดร์

งานวิจัยที่ประสบความสำเร็จขั้นต้นในปัจจุบัน ค้นพบยีน ๓ ชนิดของหนูที่กำหนดอายุขัยให้เซลล์ของพวกเขา และนั่นก็น่าจะกลายเป็นเทคโนโลยียืดอายุมนุษย์ได้ถึง ๑๒๕ ปีเป็นลำดับต่อไป แต่เทคโนโลยีดังกล่าวยังไม่ไกลขนาดช่วยรักษาความตึงตัวของผิวหนัง แล้วยังก็ไม่รับประกันว่าจะแข็งแรงเหมือนต้นวัยหรือกลางวัยไหม

แปลว่ายาอายุวัฒนะขนานนี้ คงทำให้เราอายุยืนอย่างเหี่ยวยาน้อยดี นับเป็นเรื่องน่าเบื่อหน่ายหรือกระทั่งทรมานใจสำหรับคนส่วนใหญ่ ถ้าต้องฝืนครองสังขารอันโรราไปอย่างไม่มีกำหนดสิ้นสุด ไม่ต่างจากโดนขังลิ้มในคุกกลางทะเลทราย

ฉะนั้น ประกันได้ว่าถ้าโครงการวิจัยนี้จะเลื่องชื่อว่าประสบความสำเร็จจริง ก็ต้องไม่ใช่แคื่อยืดอายุ แต่ต้องยืดความอ่อนเยาว์ได้ด้วย!

อันที่จริงยาอายุวัฒนะไม่ใช่เรื่องใหม่ แถมยังไม่ใช่ความพยายามเพียงด้านเดียวที่จะทำชีวิตมนุษย์ให้เป็นอมตะ ทุกวันนี้ก็มีการค้นคว้าวิจัยเพื่อให้สามารถปลูกถ่ายอวัยวะแทนของเดิมชนิดสมบูรณ์แบบ ๑๐๐% ซึ่งหากทำสำเร็จก็แปลว่าเผ่าพันธุ์มนุษย์จะกำหนดให้ตนมีอายุยืนยาวออกไปแค่นั้นก็ได้ หรือกระทั่งจะมีหน้าตาอย่างไร ระดับวัยไหนตายตัวก็สบายเลย

ยังไม่มีใครทดลอง แต่คุณคิดดูก็แล้วกันว่าถ้าเด็กคนหนึ่งโตขึ้นมาจนเป็นหนุ่มเป็นสาว แล้วหยุดอายุไว้ตรงนั้น ร่างกายยังคงเหมือนหนุ่มสาวอายุ ๒๐ ไปนับร้อยปีอะไรจะเกิดขึ้น?

อย่านึกแต่ในแง่ดีนะครับ เองง่ายๆ คุณกับแฟนมีรูปร่างหน้าตาเหมือนเดิมเปี้ยบตั้งแต่วันแรกที่เจอกันยันปีที่ ๙๐ แน่ใจหรือว่าจะยังคงรักกันหวานแหวว ซาบซึ้งตื้นต่ำ ไม่อยากเปลี่ยนคู่เลยตลอดเวลาที่ใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน? ผมว่าเกินกว่า ๙๙ จาก ๑๐๐ **คุณต้องอยากเลือกคนใหม่มาเปลี่ยนแทนเป็นแน่!**

แล้วจะเอาอย่างไรครับ? มันคงกลายเป็นข้อตกลงทางสังคมแบบใหม่ เมื่ออยู่ไป ๕๐ ปี ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีสิทธิ์ขอเปลี่ยนคู่แบบไม่มีสิทธิ์อึดเอื้อนกระมัง?

ถ้าแก้ลงตามธรรมชาติ เหยื่อย่นและเบื่อหน่ายเนื้อหนึ่งอย่างปกติ ก็เป็นไปได้ครับ ที่คุณจะไม่อยากอยู่กับคู่ครองเพียงคนเดียว เพราะยังวันร่างกายจะบีบให้คุณใจฝ่อ ไม่มีกะจิตกะใจไปหาใครใหม่อีก

แต่หากวันหนึ่งยาอายุวัฒนะไม่ใช่แค่ยืดอายุให้ยืนยาว ทว่ายังรักษาความต่งตึงและความรู้สึกเกี่ยวกับเพศสรีระไว้ไม่ให้เหือดแห้ง โลกคงโกลาหลด้วยความผิดธรรมชาติอีกนานัปการ เช่น คงไม่มีใครรู้สึกทำงานเลี้ยงลูกจนโตแล้วหมดหน้าที่ มันเป็นแค่การปิดบัญชีงานใหญ่งานหนึ่ง เพื่อเตรียมรอโปรเจกต์ใหม่ต่อไป

แล้วคนอายุ ๑๐๐ ที่มีใบหน้าอ่อนเยาว์เท่าเหลนโหล่น ความรู้สึกเป็นอย่างไรไม่มีใครเดาถูก แต่คุณคาดหมายได้เลยว่าระบบการเคารพอาวุโสคงพินาศแหลกเหลวลงทั้งหมด เด็กรุ่นเหลนที่เห็นหน้าปู่ทวดคงกระดากหากต้องเอ่ยปากเรียกปู่ทวดเป็นแน่



นักวิทยาศาสตร์ได้แต่ค้นคว้าในสิ่งที่สนองตอบความทะยานอยากจากส่วนลึกของมนุษย์ แต่ผมว่าไม่มีสักกี่รายหรอกครับ ที่มานั่งคิดสะระตะว่าจะเกิดผลอะไรตามมาขอเพียงสนองตัณหาเบื้องต้นได้สำเร็จเถอะ ส่วนใหญ่จะพุดง่ายๆแค่ว่า...

ทำตรงนี้ให้สำเร็จก่อน เดี๋ยวรู้เองว่าจะเกิดอะไรขึ้น!

ดังตฤณ

สารบัญ ↩



## ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๕๓

โดย หมอผีร์

สวัสดีค่ะทุกคนที่อ่านไดอารี่หมอดู เป็นยังไงกันบ้างคะ อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ดูแลสุขภาพกันบ้างนะคะ ช่วงนี้ผีร์กำลังฝึกทำรายการวิทยุอยู่ค่ะ ใครสนใจอยากจะฟังลองคลิกไปที่ <http://www.goodfamilychannel.com> แล้ว search คำว่า “หมอผีร์” ที่แรกตั้งชื่อกันว่าหมอผีร์ขี้กรรม หลังจากนั้นคุณดังตฤณแนะนำชื่อรายการใหม่ว่า “ค้อยแคะแคะกรรม” ค่ะ อัดกันที่แรกก็เงิน ๆ เสียงจะแข็งหน่อย แต่พอลองอัดกันหลายครั้งก็เริ่มชินบ้างแล้วค่ะ

สำหรับอาทิตย์นี้มีเรื่องของคนเหนือดวงมาฝากค่ะ เธอมีอาชีพเป็นคุณหมอ เรารู้จักกันมาสองปีแล้ว ชีวิตเธอค่อนข้างเจอปัญหามาเยอะมาก ๆ ส่วนใหญ่ที่เธอจะต้องทุกข์นั้นเกิดจากความคิด ความยึดมั่นถือมั่นในตัวเองค่อนข้างมาก เลยทำให้เธอเป็นคนที่ต้องทรมานตัวเองมาตลอด

เริ่มต้นที่เจอกันตอนแรกเธอค่อนข้างใจร้อนกับคนใกล้ชิด แนะนำให้เธอพยายามใจเย็นกับคนใกล้ชิดก่อน ไม่ให้ใช้คำพูดแรง ๆ กับคนใกล้ชิดโดยเฉพาะกับพ่อและแม่ แนะนำให้เธอสำนึกผิดในสิ่งที่ทำกับท่านไปแล้ว และให้เธอไปขอขมาพ่อกับแม่สำหรับความผิดที่ทำไป ตอนนั้นมันเป็นสิ่งที่ยากมากในความรู้สึกของเธอ แต่เธอรับปากว่าจะพยายามทำ เมื่อได้เจอกันอีกหลังจากนั้นเธอบอกว่าไม่ค่อยใจร้อนกับที่บ้านแล้ว พยายามใส่ใจโทรไปหาท่านตลอด ถึงแม้บางครั้งจะฝืนใจบ้างเหมือนกันแต่ก็ทำ ซึ่งเธอทำถูกที่สุด ถึงแม้จิตใจจะทรมานที่จะโทรไปคุยกับพ่อแม่บ้างไม่ทำให้ท่านเกิดความเหงา ให้ท่านรู้สึกว่ายังมีลูกที่คิดถึงท่าน ไม่ปล่อยให้ท่านเปล่าเปลี่ยวอยู่ลำพัง คนที่เป็นพ่อเป็นแม่ บางครั้งท่านไม่ได้ต้องการเงินมากมายอะไร แต่การที่ลูกสนใจว่าท่านเป็นอย่างไรบ้างต่างหากที่ท่านน่าจะต้องการมากกว่า

ส่วนความทุกข์ที่เธอกำลังเผชิญอยู่นั้น ส่วนใหญ่เกิดจากเธอคิดซ้ำ ๆ ให้ตัวเองเกิดความทรมานใจ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าบาปให้ผลทางมโนกรรม ไม่มีตัวบุคคลอื่นมาทำให้เธอตรอน แต่จิตใจไม่มีความสุขเพราะความคิดของตัวเอง เผาแต่โทษคนอื่นว่า เขาเป็นฝ่ายผิด โทษแต่ว่าทำไมเขาไม่เป็นแบบนั้น ทำไมเขาต้องทำแบบนี้ ทำไมต้องพูดแบบนี้ อยากแต่จะให้คนอื่นเป็นอย่างที่ตัวเองคิดตลอด พอเขาไม่เป็นอย่างที่คิดตัวเองก็เกิดความเจ็บปวดขึ้นมา จนทำให้คนใกล้ชิดวางตัวลำบากมาก

ที่เขากำลังพยายามกดดันคนใกล้ชิดให้เข้าใจตัวเอง ซึ่งหารู้ไม่ว่าการที่ตัวเองพยายามแก้ไขคนอื่นนั้น เธอกำลังก่อกองไฟอยู่ในใจตัวเอง กำลังเผาตัวเองตลอด พอตัวเธอเป็นเหมือนไฟ คนที่อยู่ใกล้ตัวย่อมร้อน อยากแต่จะหนีไปให้ไกล ไม่อยากจะคุยด้วยเพราะมันจะร้อน รำคาญ พาลให้หงุดหงิดไปด้วย

สิ่งที่แนะนำให้เธอเปลี่ยนนั้นคือ ให้เธอทำตัวเองให้เป็นเหมือนน้ำ อย่าพยายามให้คนอื่นเข้าใจตัวเอง แต่ให้เข้าใจคนอื่นอย่างที่เขาเป็น อย่าคิดเปลี่ยนแปลงคนอื่น ให้อยอมรับที่เขาเป็นแบบนั้น พอใครทำให้หงุดหงิดพยายามให้อภัยทานเขาไป หรือท่องในใจว่าช่างมัน ๆ ท่องไปเรื่อย ๆ เดี่ยวความหงุดหงิดก็หาย

และเวลาเธอทำบุญ ให้อิฐฐานขอให้จิตใจเธอมีความสุขจากตัวเอง มีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ให้ฝึกที่จะไปทำบุญเองโดยไม่รอให้คนชวน แนะนำให้เธอฟังซีดีหลวงพ่อบราโมทย์ทุกวัน หลังจากนั้นเธอเล่าว่าฟังรู้เรื่องบ้างไม่รู้เรื่องบ้าง ก็แนะนำให้เธอฟังอยู่เรื่อย ๆ อย่าเลิก จะทำให้เธอเข้าใจตัวเองมากขึ้น เธอโชคดีมากอยู่อย่างหนึ่งคือเจอเพื่อนที่ชวนกันไปทำบุญที่วัดและสนทนาธรรมกันตลอด ทำให้มีกำลังใจในการปฏิบัติ อีกส่วนหนึ่งเธออ่านหนังสือของคุณดังตฤณเกือบทุกเล่ม จึงเริ่มเข้าใจธรรมะมากขึ้นเรื่อย ๆ ยอมรับเรื่องกฎแห่งกรรมได้ง่ายขึ้น

เธอมาดูดวงค่อนข้างบ่อยนิดหนึ่ง เพราะบางครั้งเธอไม่ค่อยมีกำลังใจเท่าไร เลยทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเธอมาเป็นช่วง ๆ ประมาณเมื่อต้นปีจิตใจเธอเริ่มทนต่อทุกข์ได้มากขึ้น เริ่มอยากเปลี่ยนคนอื่นน้อยลง ไม่ค่อยบังคับคนอื่น เริ่มมีความสุขจากตัวเองได้บ้าง จิตใจเธอเริ่มไม่อยากเกิด มีใจปรารถนาความหลุดพ้น

แรงขึ้น เธอพยายามเพียรฟังซีดีหลวงพ่อบ่อย ๆ เธอมาเล่าให้ฟังอีกว่าพยายามไปวัดให้ได้ทุกเดือนด้วย

จำได้ว่าปีหน้าดวงเธอจะตกหนักมาก พยายามผลักดันให้เธอขยันทำความดีทุกทาง เพื่อให้ชีวิตเธอไม่เดินตามดวงชะตา ในดวงเลขเจ็ดตัว ปีนี้ดวงเธอตร่างกายมรณะ อาจจะต้องผ่าตัด แต่โชคดีที่เป็นหมอยอยู่แล้ว เลยแนะนำให้พยายามช่วยคนไข้โดยอย่าคิดว่าทำตามหน้าที่ของหมอ ให้คิดว่าช่วยคน จะทำให้ได้ทำบุญทุกวันไปด้วย ดวงผ่าตัดจะได้บาลง บางคนเป็นหมอไม่ได้คิดหροกคะว่าตัวเองเป็นหมอ คิดแต่ว่าทำหน้าที่ให้จบไปวัน ๆ พอคิดแบบนี้จึงไม่ค่อยได้บุญเต็มร้อยเท่าไร

ดวงที่ตกหนักกว่าร่างกายคือดวงมรณะ จะพบกับอุบัติเหตุที่ร้ายแรงมาก ทางรถยนต์ ซึ่งถ้าใครดูดวงเลขเจ็ดตัวเป็นจะเห็นว่าน่ากลัวมาก แต่ฟิรได้เห็นการเปลี่ยนแปลงตัวเองของเธอมาตลอด จึงเชื่อมั่นว่ายังไงเธอต้องรอด สองสามวันก่อนเธอกลับมาดูดวงอีก เธอบอกว่าที่ฟิรเคยเตือนเธอเรื่องอุบัติเหตุทางรถยนต์นั้น เดือนสิงหาคมที่ผ่านมาเธอเจอไปจริง ๆ ด้านหน้ารถพังยับหมด ซ่อมเป็นเดือนยังไม่เสร็จเลย แต่ร่างกายไม่ได้รับบาดเจ็บอะไรเลย

เธอเล่าให้ฟังว่าเธอขับรถไป แล้วรถก็เกิดเหาะข้ามเกาะกลางไปอีกฝั่งหนึ่ง แล้วรถก็หมุนกลางอากาศ เธอบอกว่าจิตใจเธอมีสติไม่เกิดความตกใจแม้แต่นิดเดียว รู้ตัวเองต้องบังคับพวงมาลัยให้คันอื่นให้ได้ เสร็จแล้วรถก็หมุนเข้าหาหลังรถสิบล้อ เธอไม่ตกใจยังคงพยายามประคองพวงมาลัย รถเธอไปชนท้ายรถสิบล้อ ซึ่งรถสิบล้อไม่หยุด สงสัยคนขับจะไม่รู้สึก พอชนได้สองสามทีรถหยุดลง ในใจเธอไม่เกิดแม้แต่ความกลัว ความตกใจ มีแต่สติล้วน ๆ เมื่อได้ฟังแล้วแอบดีใจกับเธอไปด้วย เพราะถ้าใครรู้จักเธอจะรู้ว่าไม่น่าเชื่อว่าจะไม่กลัวไม่ตกใจ และเธอบอกว่าขณะที่รถจอดอยู่นั้นเธอเปิดประตูเดินลงไปดูรถ ซึ่งเธอแปลกใจตัวเองมาก ๆ ว่าถ้าเป็นเมื่อก่อนเธอคงขาสั่นตัวสั่นเดินลงจากรถไม่ได้ ทำอะไรไม่ถูกแน่นอน แต่ไม่มีอารมณ์นั้น หลังจากเหตุการณ์นี้ เธอก็ขับรถได้ปกติไม่มีอาการผวาอะไร

การที่เป็นเช่นนี้ เป็นผลมาจากที่เธอทำความดีมาทั้งหมดไม่ว่าจะรักษาศีลห้า ทำทานช่วยเหลือคน อโหสิกรรมคนอื่น ให้อภัยคนอื่นได้ง่าย ที่สำคัญที่สุดคือฝึกเจริญ

ภavanaทำให้เกิดสติปัญญา การที่เธอเจอเหตุการณ์เรื่องรถน้ำมันวัดความก้าวหน้า และผลของการภavanaของเธอด้วยว่าไม่กลัวตาย และสามารถรับมือกับเหตุฉุกเฉินที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ จึงผ่อนหนักให้เป็นเบา ดวงจะตกดวงจะโชคร้ายแค่ไหน ก็ทำให้ชีวิตไม่เดินตามดวง และสามารถอยู่เหนือดวงได้ค่ะ

สารบัญ ↩



## ดอกสร้อยร้อยพกา

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ



ภาพดอกหยาดน้ำค้าง

จาก [www.pantown.com/board.php?id=675&area=1&name=board26topic=306action=view](http://www.pantown.com/board.php?id=675&area=1&name=board26topic=306action=view)

## ดอกหยาดน้ำค้าง

๑ หยาดเอ๋ยหยาดน้ำค้าง  
เปรียบเวลาอันน้อยนิดชั่วชีวิต  
กว่าจะเกิดเป็นมนุษย์สุดแสนยาก  
เพื่อจักดับวิญ्ञานหนทางไกล

พอรุ่งสางตะวันฉายก็หายสิ้น  
ชีพพังภินท์ย่อมสูญค่ากลับไป  
พึงเพียรพากศีกษาธรรมนำสุขให้  
พบนิพพานอำไพพ้นโลกเอ๋ย





ภาพดอกดาวเรือง เอื้อเฟื้อโดย Tawan

## ดอกดาวเรือง

๑ ดาวเอ๋ยดาวเรือง  
ต้องพร้อมด้วยคุณธรรมคุณความดี  
เว้นให้ห่างทางมิชอบประกอบกิจ  
ปฏิบัติทานศีลภาวนา

เปรียบความเฟื่องฟูในชีวิตนี้  
จึงจักมีความสุขทุกเวลา  
สุจริตซื่อตรงทรงคุณค่า  
นำชีวารุ่งเรืองสุขทุกวันเอย

## สำหรับสืบค้นคำศัพท์

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒  
<http://rirs3.royin.go.th/dictionary.asp>

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม  
และ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์  
<http://84000.org/tipitaka/dic/>

สารบัญ ←

“ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า  
มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจ  
ถ้าบุคคลมีใจผ่องใส กล่าวอยู่ก็ตาม ทำอยู่ก็ตาม  
สุขย่อมไปตามบุคคลนั้น เพราะสุจริต ๓ อย่าง  
เหมือนเงามีปกติไปตาม ฉะนั้น”

คาถาธรรมบท ยมกวรรคที่ ๑

จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก

จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕

สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

ทางโลกนั้นเมื่อไม่รู้ย่อมไม่ผิด  
แต่ทางธรรมความไม่รู้นั้นแหละความผิดเดียวที่ยกโทษให้ไม่ได้

จาก เจริญเสปิยงไว้เลี้ยงตัว เล่ม ๔

โดย ดังตฤณ

ไฟที่เผาผลาญป่า เริ่มแรกมันก็เกิดจากไฟกองเล็ก ๆ  
กิเลสที่เผาใจ เริ่มต้นก็เกิดจากอนุสัยที่เรา “รู้” ไม่เท่าทัน

โดย กอบ



*Motivation is what gets you started.*

*Habit is what keeps you going.*

แรงจูงใจทำให้เราเริ่มต้น นิสัยทำให้เราดำเนินต่อไป

โดย จิม ไรอัน  
สรรหามาฝากโดย วิมุตติยา

สารบัญ ←



## แผลจากพ่อ

โดย บุญรักษา

“เจ้าคือดาวดวงน้อย... ของพ่อ จับมือพ่อเอาไว้  
พ่อจะพาเจ้าเดิน... ข้ามไป สู่ปลายทางที่ดี

แม้มายามร้องไห้คอยปลอบ... ยามเหน็บหนาวให้ผ้าห่ม...  
เห็นเธอนั้นมีความสุข... ลำบากตายก็ทนไหว...  
เป็นสายสัมพันธ์... ที่ไม่มีวันสิ้นลงแม้วันตาย... “

ไกล้วพ่อเข้ามาทุกที...

เสียงเพลงที่กล่าวถึงความรักที่งดงาม ความปรารถนาดี

ที่พ่อคนหนึ่งมีต่อลูกสาวตนเอง

ถูกเปิดตามคลื่นวิทยุ และร้านรวงต่าง ๆ เป็นระยะ ๆ

เพลง...ซึ่งตลอดหลายปีที่ผ่านมา ฉันไม่สามารถที่จะฟังจนจบโดยไม่ร้องไห้ได้เลยสักที...

ฉันเองก็เป็นคนหนึ่งที่เติบโตมากับครอบครัวที่แตกร้าง

พ่อเจ้าชู้ มีลูกกับหลาย ๆ ภรรยา ไม่เอาการเอางาน ติดการพนันอย่างแรง

เผด็จการ เจ้าโมโห อารมณ์รุนแรง ชอบลงไม้ลงมือกับลูกเมีย ฯลฯ

ตั้งแต่เริ่มรู้ความ ก็พยายามบอกให้แม่เลิกกับพ่อ

เพราะชีวิตแบบที่เป็นอยู่มันทำให้เราทุกข์มาก

บอกแม้อยู่บ่อย ๆ ว่า ถ้าแม่กลัวว่าลูกจะไม่มีพ่อ.. แม่ไม่ต้องกลัวเลยนะ..

.. มีพ่ออย่างนี้ สู้ไม่มีดีกว่า !

กว่าพ่อแม่จะเลิกกันได้ ฉันก็โตเป็นสาว เรียนมหาวิทยาลัยแล้ว

การเลิกกันของพ่อแม่ต้องแลกด้วยการที่ฉันเกือบเสียชีวิต

เพราะถูกทำร้ายโดยภรรยาน้อย ดิกกี้ massage doctor ของพ่อ

โดยพ่อเลือกที่จะช่วยภรรยาใหม่ให้พ้นจากคดี  
ดังนั้นความสัมพันธ์ของพ่อและแม่จึงเป็นอันสิ้นสุดลง

โชคดีที่แม่เป็นผู้หญิงแกร่ง เข้มแข็ง และรักลูกมาก  
จึงพาลูกทั้งสองคนฝ่าคลื่นพายุมาได้  
แต่มันยังคงทิ้งแผล และร่องรอยแห่งความเจ็บปวดไว้อยู่เสมอ

แผลที่หนักที่สุดและไม่เคยคิดว่าจะหายได้เลย.. ก็คือเรื่องของพ่อ  
พ่อ เป็นผู้ชายคนแรกที่ฉันรักและเทิดทูนที่สุด  
แม้พ่อจะเป็นคนที่ร้ายกาจสักเพียงไหนในสายตาคนอื่น  
แต่ฉันก็มีพ่อ มีแม่ เพียงแค่อย่างละคน  
และถึงแม้พ่อจะไม่ได้ทำหน้าที่พ่อที่ดีเท่าไร..  
แต่ฉันก็เชื่อว่า พ่อรักลูกคนนี้อย่างยิ่งกว่าใคร  
เพราะฉะนั้น... ไม่เป็นไร... พ่อก็คือพ่อ

แต่ก็เหมือนโลกกลมกลืนลงตรงหน้า  
ความไวใจ ความเชื่อมั่น ที่ลูกคนหนึ่งจะมีให้พ่อได้นั้น..มลายไปเสียสิ้น  
เสมือนปราสาททรายอันวิจิตรที่พ่อบรรจงสร้างตั้งแต่วันที่เกิด  
และบอกว่านี่พ่อสร้างไว้ให้ลูกนะ  
ได้ถูกทำลายลงด้วยเท้าของพ่อเองฉะนั้น  
ก็เมื่อครั้งที่ภรรยาน้อยของพ่อยิ่งฉัน จนแทบเอาชีวิตไม่รอด  
แต่พ่อกลับเลือกที่จะช่วยเขาให้รอดจากคดี  
เพียงเพื่อต้องการเอาชนะแม่ !  
เพียงแค่ว่าพ่ออยากเอาชนะแม่.. พ่อเลือกเอาชีวิตลูกรักคนนี้นั้นเดิมพัน !

ฉันไม่รู้ว่าจะมีคนเข้าใจสักกี่คน  
กับการที่ลูกสาวคนหนึ่ง ผู้ซึ่งจิตใจเติบโตมาได้ด้วยความเชื่อว่าพ่อรักมาก  
แต่วันหนึ่ง กลับถูกหักหลังโดยพ่อของตัวเอง  
พ่อ...ผู้ที่ลูกเชื่อว่าเป็นผู้ชายคนแรก และคนสุดท้ายที่จะรักลูกจริง !

รอยแผลสาหัสนี้ ยังคงออกฤทธิ์สร้างความเจ็บปวดสุดทนเป็นระยะ ๆ  
แม้แต่ตอนที่ตัดสินใจใช้ชีวิตของตัวเองในครั้งแรก  
ทั้ง ๆ ที่คู่ของฉันทันทีเป็นคนที่ในระดับหนึ่ง และเราก็อีกกัน  
ปฏิเสธไม่ได้เลยว่า ถูกอดีตที่เลวร้ายของพ่อและแม่ตามมาหลอกหลอนอยู่เสมอ  
ทำให้เป็นคนที่ยืดเยื้อ ไม่พร้อมที่จะสู้เพื่อชีวิตคู่เลย

แต่แล้ว...

ฉันโชคดีที่พบพระธรรม และมีกัลยาณมิตรที่ดีมาก  
สามสี่ปีที่ผ่านมา จิตใจได้รับการเยียวยาจากธรรมโอสธ  
แผลที่เป็นก็ค่อย ๆ สมานตัวที่ละแผล ๆ  
แต่แผลใหญ่ที่สาหัส และรุนแรง “แผลจากพ่อ” นั้น  
ยังไม่มีทีท่าว่าจะเลื่อนไปได้ง่าย ๆ

ทุกครั้งที่สวดมนต์...

สัพเพ สัตตา ... ทำไมพ่อถึงทำกับลูกอย่างนี้ ?  
อะเวราโหนตุ... ทำไมพ่อถึงเลือกคนอื่น ?  
อัมพะยาปิชฌา โหนตุ ... ลูกเกลียดพ่อ  
อะนิชฌา โหนตุ... ลูกเกลียดเธอ  
สุขีธตตานัง ปริหารันตุ... ฉันขอจงเวร.....

ทุกครั้งที่เผลอสติ.. ใจฉันจะไปเกาะเกี่ยวอยู่กับพ่อและอนุของพ่อเสมอ  
คิดแต่ว่าเมื่อไหร่บุญเขาจะหมด  
คิดแต่ว่าเมื่อไหร่เขาจะได้รับกรรมที่เค้าทำกับเรา

กระนั้นก็ดี.. ด้วยตระหนักว่าชีวิตนี้สั้นนัก  
ฉันจึงเร่งทำทาน ศีล ภาวนา ให้มาก เท่าที่สถานการณ์จะเอื้ออำนวย

หนังสือเอย ซีตียอย ทั้งอ่าน ทั้งฟัง มากเท่ามาก  
ด้วยศรัทธาว่า นี่แหละจะเป็นสิ่งที่ทำให้เราหลุดจากวงจรนี้..

จนมาวันนึง...

วันที่ปลดปล่อยฉันหลุดพ้นจากพันธนาการแห่งการจองเวรพื่อนี้...  
ก็เมื่อ...

ภายในใจของเรา มันเห็นและเชื่อ อย่างแท้จริง ว่า...  
สิ่งที่เราได้รับ และเผชิญ อยู่ทุกวันนี้ ทั้งทุกข์และสุข  
หาได้เกิดจากผู้อื่นกระทำ หรือ บันดาลให้เป็นไป  
หากแต่เกิดจากเราเองในกาลก่อนนั้นแหละ บันดาลให้เป็นไป  
กรรมจะจัดฉาก ไม่ว่าจะเป็น คน สัตว์ สถานการณ์ ใดใด  
เพื่อมาสนอง และ ทดสอบเรา ว่าเราจะมี re-action กลับไปเช่นไร  
หากยัง คิด พุด และทำตามกิเลส ไปเรื่อย ๆ  
วงจรนี้ไม่มีทางสิ้นสุด !  
เราจะผลัดกันเป็น ผู้ทำ และ ผู้ถูกกระทำอยู่ร่ำไป

ฉันกับพ่อเอง ก็เช่นกัน...

พวกเราก็ต้องเคยพบกับมา ผลัดกันทำ ถูกทำมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน  
เพียงแต่บทที่ได้ในชาตินี้ ฉัน แม่ และน้อง เป็นผู้ถูกกระทำเท่านั้นเอง

และฉัน ต้องการหาตัวการคนแรก เพื่อหยุดเค้า  
จึงได้สาวต้นตอ..

พ่อเหรอ ?

แม่เหรอ ?

ภรรยาบ่อยของพ่อเหรอ ?

ตัวฉันเองเหรอ ?

ฯลฯ ?

ใจฉันกลับตอบว่า เปล่าเลย ไม่ใช่ใครทั้งหมดในทันทีเลย  
ตัวการในครั้งนี้ คือ “ความไม่รู้” ต่างหาก

นี่แน่ ๆ ๆ ๆ ๆ เจ้าตัว”ไม่รู้” ฉันขอเชกกระโหลกเธอหน่อยเถอะ  
มาหลอก มาแกล้ง ให้ฉันทุกข์อยู่ได้  
ต่อไปนี่ฉันจะไม่เป็นเหยื่อของเธออีกแล้ว ฉันพอแล้ว ฉันหยุดแล้ว...

ทุกท่านคะ..

ทันทีที่ฉัน จับตัวการของฉันได้

ฉันก็นึกถึงพ่อทันที

โอ... หลงโกรธ หลงแค้น พ่อมานาน

ที่แท้แล้วพ่อก็มีตัวไม่รู้เสียยิ่งกว่าเรา

แถมชีวิตพ่อยังน่าสงสารกว่าฉันมากมาย...

...พ่อเติบโตมาในครอบครัวที่หาเช้ากินค่ำ จึงไม่รู้จัก ไม่เคยสัมผัส ความรัก  
ความอบอุ่น

...พ่อ ผู้ซึ่งไม่เคย “รัก” ใครเป็นอย่างแท้จริง แม้แต่ตัวเอง

...พ่อ ผู้ซึ่งมองไปทางไหนก็พบเพียงแต่เพื่อนพาลที่ชวนกันไปในทางเสื่อม  
ทางอบาย

มองหากัลยาณมิตรที่ชี้ทางพ้นทุกข์ไม่เจอสักคน

...พ่อ ผู้ซึ่งอาจไม่เคยถามตัวเองเลยว่า “ชีวิตนี้ เกิดมาทำไม ?”

...อนิจจา พ่อ ผู้ถูกพัดพาไปด้วยกิเลส และ ความไม่รู้ โดยแท้

จากความโกรธ ความอาฆาตแค้น ความจองเวรทั้งหมดในใจ

เปลี่ยนมาเป็นถามตัวเองว่า “ทำอะไรถึงจะทำให้พ่อรู้ อย่างที่เรารู้ ?”

เพราะแม้ว่าพ่อจะไม่ได้ทำหน้าที่อย่างดีสักเท่าไร

แต่พ่อก็ยังให้ชีวิตแก่ฉันมา

จริงอยู่ละ.. ที่เมื่อก่อนก็เคยคิดว่า พ่ออาจไม่ได้ตั้งใจ “สร้าง” ลูกขึ้นมาก็ได้

ลูกอาจจะเกิดมาจาก ความชื่นชอบในกาม ความสนุกส่วนตัวของพ่อเองหรือเปล่า..

แต่เรื่องของเรื่องก็คือ...

ความเป็น “มนุษย์” นั้น ได้มาโดยยากแท้

และกรรมในอดีตของเราต่างหาก ที่เป็นตัวเลือกพ่อแม่ ไม่ใช่พ่อแม่เลือกเรา

ไม่ว่าเราจะเกิดมาจากเจตนาชนิดไหนของพ่อแม่ก็ตามที่เถอะ....  
เพียงหนึ่งชีวิตที่พ่อแม่ให้มาก็เพียงพอแล้วจริง ๆ

นอกจากนั้นแล้ว.. การได้เกิดมาเป็นคนที่ร่างกายสมบูรณ์ ไม่พิการ  
ก็จัดว่ามีบุญมาไม่น้อยแล้ว  
และสิ่งที่พวกเราอีกสองอย่าง ซึ่งถือว่าต้องเป็นบุญมหาศาลก็คือ  
การที่เราได้พบพระพุทธศาสนา และ เป็นผู้ที่มีใจไม่มีติดบอด !

ทุกวันนี้ฉันเพียรปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ  
เพื่อให้ตนเองเป็นที่พึ่งของตนได้  
ความเชื่อมั่นในตนเอง จิตใจที่ติงาม ก็ค่อยก่อร่างสร้างตัวเพิ่มด้วย  
ฉันจะพลิก “ละคร” ฉากนี้ของฉันด้วย “น้ำดี” ที่หมั่นเติมลงไปวันแล้ววันเล่า  
สำหรับฉันแล้ว...

การพบกันแบบคู่เวรคู่อาฆาต ของพ่อ แม่ อนุของพ่อ และฉัน  
ชาตินี้จะเป็นชาติสุดท้าย !

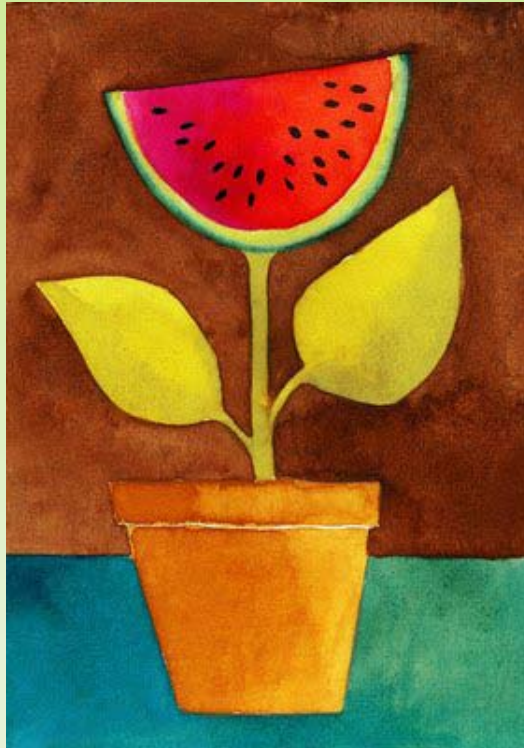
หวังใจว่าเมื่อวันหนึ่งที่พ่อ เห็นการเปลี่ยนแปลงที่ติงามของฉันที่เกิดจากธรรมะแล้ว...  
พ่อจะอยากหันทิศทางชีวิตเข้ามาสู่ดินแดนอันร่มเย็น สุขสงบแห่งนี้  
และเป็นเพื่อนร่วมเดินทางสู่ความพ้นทุกข์อีกคนหนึ่งของฉันได้ในวันหนึ่ง...

สารบัญ ↩



## แตงโมเมล็ดเล็ก

โดย พิมพการัง



Artist : Geninne

From : <http://blogdelanine.blogspot.com/>

“แตงโมผลใหญ่ๆ เกิดขึ้นได้จากเมล็ดเล็กๆ  
จำไว้นะพวกเด็กๆ เมล็ดเล็กๆ จะเป็นแตงผลใหญ่”

มีใครเคยร้องเพลงนี้บ้างเอ่ย เพลงนี้เป็นเพลงสอบของฉันสมัยประถมสอง  
นึกถึงเพลงนี้ขึ้นมา เมื่อเจอน้องแตงโมที่เป็นข้อสอบในวันนี้ค่ะ



เด็กหญิงแดงโม สาวน้อยสองขาพิเศษ ป่วยด้วยโรคหัดเรื้อรัง  
ที่ว่าเป็นข้อสอบ เพราะเป็นโจทย์ที่ต้องแก้ไขให้ได้ค่ะ

ตรวจเจอน้องเป็นภูมิแพ้ระบบทางเดินหายใจ ภูมิแพ้ผิวหนัง น้องตัวเล็ก  
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ กินยาก ท้องผูกเรื้อรัง งอแงง่าย ค่อนข้างเอาแต่ใจ  
ปัญหาที่ดูเหมือนงูกินหาง ทุกอย่างล้วนเป็นเหตุเป็นผลของกันและกัน

เริ่มต้นต้องรักษาการติดเชื้อ น้องเป็นหัดเรื้อรังเพราะรักษาไม่ต่อเนื่อง  
คุณแม่ว่า “น้องกินยาไม่ได้เลยคะ ป้อนเขาก็ร้อง เราก็กลัวน้องจะแหวะ”

เด็กที่ไหนก็ไม่ชอบกินยาทั้งนั้นแหละค่ะ ท่าที่ป้อนกลั๊วๆ กลั๊วๆ ยิ่งทำให้  
ยากขึ้น เด็กเล็กไวกับท่าที่ผู้ใหญ่มาก คุณแม่กลัวแล้วล่อหน้า จับน้องก็จับแหยงๆ  
น้องก็ดิ้นเตะถีบอยู่นั้น ส่งให้พี่พยาบาลป้อนเดี่ยวเดียวก็เรียบร้อย

คุณแม่จัดการอะไรน้องไม่ได้ เพราะปกติก็ไม่ได้เลี้ยงเอง พี่เลี้ยงก็ไม่กล้าดู  
คุณแม่ไม่มีเวลาให้ลูก สงสารก็ซื้อตุ๊กตาให้ พี่หมีขนฟูมฟู่น้องก็จามไป  
น้องท้องผูกเพราะดื่มน้ำน้อย ไม่กินผักผลไม้ กินแต่นมขวดกับขนมก็ไม่โต  
แถมไม่มีใครบังคับได้ เลี้ยงเด็กแบบไหลตามแต่ใจเด็ก มันก็เป็นฉะนี้แล

แนะนำให้คุณแม่ฝึกให้กินผักผลไม้ เริ่มจากผลไม้ฉ่ำๆ ไม่หวานจัด  
เอาผลไม้เปลือกหนา จะได้ไม่ต้องห่วงเรื่องสารพิษตกค้าง  
“คุณแม่ลองแดงโมสิคะ หวานๆ ฉ่ำๆ เหมือนชื่อน้องไง”  
คุณแม่สบตาที่คุณพ่อนิดหนึ่ง แล้วบอกว่า “ไม่กล้าให้ลูกกินหรอกค่ะ”

บ้านของน้องชายส่งแดงโม คุณพ่อเล่าว่าสารเคมีล้วนๆ ทั้งลูก แดงที่อื่น  
เป็นอย่างไรไม่ทราบ แต่ที่บ้านนี้แดงจะถูกเก็บตั้งแต่ยังลูกเล็กน่ารัก ผิวสวย  
แล้วฉีดสารที่ทำให้หวาน สารที่ทำให้กรอบ สารที่ทำให้แดง ฉีดไม่ทันก็พ่น  
รมควันกันเลยทีเดียว กลิ่นสารเคมีฟุ้งกระจายไปทั้งซอย เลยไม่กล้ากิน  
ผักผลไม้อื่นไปด้วย คุณพ่อสรุปว่า “สมัยนี้ไม่มีแล้วละ ไม่ใช่สารเคมีนะ”

สารเคมีปนเปื้อนผักผลไม้มีผลตั้งแต่แค่ลิ้นชา คลื่นไส้ อาเจียน ภูมิแพ้ ผื่นตามตัว  
โลหิตจาง อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ไปจนกระทั่งเป็นสารก่อมะเร็งก็ได้

ถ้าเลี้ยงน้องไปแบบนี้ ยังนึกไม่ออกเลยว่าสุขภาพน้องจะดีขึ้นได้อย่างไร  
คุณแม่อีกเข้าใจปัญหาแต่ไม่รู้จะแก้อย่างไร เลยดูเครียดกันทุกฝ่าย  
ต้องชี้แจงก่อน ว่าวิธีคิดของเด็กเล็กก็แบบนี้แหละ เขาไม่คิดหรือว่า  
เราบังคับป้อนยาด้วยความหวังดี เขาคิดว่าเรารังแกเขา พวกผู้ใหญ่ใจร้าย

ต้นหน่ออ่อนของ “การปกป้องตัวเอง” เติบโตขึ้นเรื่อยไป

เด็กสองขวบถูกบังคับให้กินยา กินผักผลไม้ ก็โกรธว่าผู้ใหญ่ใจร้าย  
คุณแม่ที่บังคับให้ลูกกินยาไม่ได้ ก็โกรธว่าลูกดื้อ  
สังคมประณามการใช้สารเคมี แม่คิดว่าถ้าไม่ใช้ยาคุณก็ไม่ซื้อ  
หมอบางคนก็เหนื่อยหน่ายกับปัญหาโรคร้ายไข้เจ็บที่เกิดจากพฤติกรรมผิดๆ

รู้สึกเหมือนกันไหมคะว่า ปัญหาของคนอื่นมักเป็นเรื่องเล็กเสมอ  
จะแก้ปัญหาน้องแดงโม่ง่ายนิดเดียว

อย่าให้น้องเจอสารเคมี ภูมิแพ้ทั้งหลายจะได้ดีขึ้น จะป่วยน้อยลง  
ต้องใช้เวลา เล่นกับน้องมากขึ้น เขาก็อารมณ์ดีว่าง่ายไปเอง  
คุณแม่ต้องกล้าสอน กล้าดุ ลูกเราเราไม่สอนแล้วใครจะสอน  
เลี้ยงให้มีวินัย ลดขนมจุบจิบ ฝึกกินผักผลไม้ ปลุกเองที่บ้าน

พูดง่ายดีจัง แค่นี้บรรเทาเอง ก็จบทุกปัญหา  
แต่จากประสบการณ์ แนะนำไปเถิด ไม่เห็นว่าใครจะทำได้เลย  
ทฤษฎีที่ปฏิบัติไม่ได้ โจทย์ที่แก้ไม่ออก ก็ไร้ค่าเท่ากับสอบตกอยู่ดี

ปัญหาของคนอื่นมักเป็นเรื่องเล็ก แต่ถ้าเป็นเรื่องของเรา  
ก็เกิดมีข้ออ้างสารพัดที่ไม่น่าหนักและเต็มไปด้วยเหตุผลมาคั่งงออยู่เรื่อย

เหตุเกิดจากผล แตงเมล็ดเล็กยังกลายเป็นแตงผลใหญ่  
เจ้าหน่อเมล็ดเล็กของการปกป้องตัวเอง เพาะในตัวเรามานานหนักหนา  
ตั้งโจทย์ผิดก็แก้ปัญหาลาดอยู่ร่ำไป

แวบหนึ่งของใจ อยากโทษพ่อแม่อีกนั่นแหละ อยากใช้สารเคมีดินัก  
จะใช้คำว่า สมแล้วนี่แหละกรรมตามทัน ก็ดูจะใจร้ายเกินไป  
คุณแม่ก็ดูจะรู้อยู่ เธอเริ่มโทษสังคม เศรษฐกิจ ฟ้าฝน การเมือง ฯลฯ

ดอกผลของ “การปกป้องตัวเอง” มีอยู่ในใจคนทุกคนเป็นธรรมดา  
โค่นต้นเอาเองไม่ได้ง่าย ๆ แต่หยุดส่งปุ๋ยบำรุงจนเมล็ดผ่องไปเองได้

คำถามว่า “ปัญหานี้แก้อย่างไร” กับ  
“ฉันจะปรับตัวอย่างไรต่อปัญหานี้” จะได้คำตอบไม่เหมือนกัน

โลกนี้เราปรับแต่งเอาเองตามแต่ใจไม่ได้ อารมณ์ในใจยังปั่นแต่งเองไม่ได้  
ยังทุกข์สลับสุข สมหวัง ผิดหวัง เจอสิ่งที่พอใจ และไม่พอใจ ยังมีการใช้  
สารเคมี ยังมีโรคมะเร็ง และบ้านน้องก็ยังขายแถมโมรณควันกันต่อไป

วิธีแก้ปัญหาของน้องแถมโมมีแค่สัปดาห์ หายหมอ หายโรงพยาบาล  
ก็พูดคล้ายๆ กัน คุณแม่ทราบดีแต่ทำไม่ได้ ก็คือทำไม่ได้

ดูใจขึ้นมา หมอที่มีท่าทีเพ่งโทษที่ตัวคุณแม่ ไม่ได้เห็นใจเขาด้วยใจจริง  
แสดงว่าอยู่ในบทบาทผู้ตัดสิน ไม่ใช่ผู้รักษา ถ้าใช้เทปบันทึกคำพูดของฉัน  
ในน้ำเสียงคงมีความไม่พอใจ มีกระแสการจับผิดและปรักปรำอยู่มาก  
ใครที่ไหนจะอยากฟังแล้วพยายามเอาไปปรับใช้ เลยเป็นเหตุทำให้รักษา  
ไม่ได้ผลหรือเปล่า อย่างนี้ตรวลงไปก็เหนื่อยเปล่าทั้งสองฝ่าย ถือว่าสอบไม่ผ่าน  
ขุนมัวกันทั้งคู่ แถมสุขภาพน้องก็เหมือนเดิม ไม่เห็นได้ประโยชน์อะไร

ตั้งใจทักันใหม่ “ฉันจะปรับตัวอย่างไรต่อปัญหานี้”  
บ้านน้องมีฝุ่นจากผงเคมีฟุ้ง ต้องแนะนำให้ปิดหน้าต่าง อย่าอุ้มน้องไป  
เล่นแถวโรงงาน ปลุกต้นไม้ที่ใบแน่นๆ ช่วยกรองสารพิษได้บ้าง ผงพิษ  
พวกนี้ติดตามผม เสื้อผ้าได้ จะอุ้มน้องต้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ล้างมือบ่อยๆ  
แนะนำสิ่งที่ทำตามได้ ไม่ใช่ต้องย้ายบ้าน หางานใหม่ (หรือเกิดใหม่)

สังคมประณามการใช้สารเคมี แต่ถ้าเวลาซื้อยังเลือกที่ผิวนอก  
ก็เท่ากับผู้บริโภคบังคับทางอ้อมให้คนขายใช้สารเคมีต่อไป

เรามักมีเหตุผลสารพัดเรื่องเวลา ฐานะความจำเป็น ความสะดวก ต่างๆ นานา  
ทุกคนทราบดีว่าปลูกกินเองได้ดีที่สุด แต่ถ้าไม่ไหววิธีที่พอจะช่วยให้คือ  
เลือกแหล่งซื้อที่ไวใจได้ มีหลายร้านปลูกแล้วเก็บขายกันสดๆ ให้เห็น  
หรือร้านโครงการหลวง การลงทุนออกไปซื้อผักผลไม้ดีๆ สำหรับกินหนึ่งสัปดาห์  
คุ้มค่ากว่าการไปโรงหนัง ไปร้านอาหารแพงๆ เป็นไหนๆ

ลองเปลี่ยนไปเดินตลาดสดที่มีคุณยายกำผักหลังบ้านมาขาย กินผักที่ไม่ใช่พืชผัก  
เศรษฐกิจที่ต้องปลูกเป็นแปลงใหญ่ๆ อาจจะลดสารเคมีได้บ้าง

กินผักผลไม้ตามฤดูกาล พยายามสลับชนิดของพืชผักผลไม้ อย่ากินซ้ำๆ  
เพราะจะได้รับสารเคมีชนิดเดียวมากเกินไป ผักผลไม้ที่ดูสวยหลอกตามาก  
รสชาติหวานแหลมผิดธรรมชาติ หรือเก็บได้นานจนน่าสงสัยก็ระวังเถอะค่ะ

การชะล้างสารพิษมีหลายวิธีค่ะ เช่น แช่ผงฟู น้ำส้มสายชู เปิดน้ำชะแรงๆ  
อย่าเสียดายน้ำเลยนะคะ ใช้น้ำยาล้างผักก็ได้ และควรล้างก่อนหั่นเสมอ

ถ้าจะทำแกงจืดผัก แนะนำให้ลวกในน้ำเดือดแล้วเทน้ำแรกทิ้งไป  
ค่อยกินน้ำที่สอง เสียววิตามินไปหน่อย แต่ชะล้างพิษได้มากเชียวค่ะ

ส่วนตัวมักจะล้างผักผลไม้ หั่นเตรียมไว้ตั้งแต่หัวค่ำ สิบห้านาทีก็เสร็จ  
ตอนเช้าก็ใส่ไมโครเวฟ พออาบน้ำเสร็จก็ได้แกงจืดผัก หรือสลัดผักอบร่อยๆ  
รอแล้ว ไม่ได้เสียเวลามากเลย มีผลไม้สดๆ ขึ้นใจตบท้ายอีก

เราปรับให้โลกหยุดใช้สารเคมีไม่ได้ แต่ปรับที่วิถีชีวิตเราเองพอไหว

เราปรับให้เจอแต่เรื่องที่น่ายินดี น่าพอใจไม่ได้  
แต่ปรับตัวเองให้ยอมรับตามจริงว่าทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงได้ เกิดได้ ดับได้  
มองโลกต่างกัน ส่งผลให้แก้โจทย์ต่างไป คิดอย่างไร ก็ปฏิบัติเช่นนั้น  
เป็นเหตุให้เกิดผลเช่นนี้ เหมือนหวานเมลิ็ดแดงก็ได้ผลแดงโม

เนื่อนาตินของเรา มีทั้งพืชพรรณไม้งาม และวัชพืชรก เป็นธรรมชาติ  
พึงถนอมดอกผลที่เกิดจากเมล็ดพรรณไม้งาม ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา

ดินอุดมปัญญาสว่างจ้าไม่เอื้อต่อการเติบโตของวัชพืช  
เช่น ต้น “ปกป้องตัวเอง” ต้น “โทษคนอื่นไว้ก่อน” หรือต้น “มั่งง่าย”

เจริญศีล สมาธิ ปัญญา หมั่นรักษานานวันเข้า  
เมล็ดพรวณไม่งามก็เติบโตแก่กล้า ไม้ทราบกก็ฝ่อสลายไปเอง

สารบัญ ↩



## Miss Congeniality – สวยข้างใน

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียรรถรสในการชมภาพยนตร์



น้ำต้อย - ป้าเคยคิดประกวดนางงามมั้ย

ป้าภารตี - ตอนไหนล่ะ ถ้าตอนนี้นะ แค่นี้เป็นแม่นางงามก็ยังไม่ไปแล้ว

น้ำต้อย - อ้อ...คงจะจริง

ป้าภารตี - (แว้ด) ฉันทพูดเล่นละ

น้ำต้อย - แสดงว่าถ้าเป็นตอนสาว ๆ ก็ไม่แน

ป้าภารตี - สมัยสาวก็ยังสวยอยู่...(มันใจ)

น้ำต้อย - สวยอยู่ลึก ๆ ไข่มะ...(อดกวนไม่ได้)

ป้าภารตี - ไม่ช่วย...(ลากเสียงยาวแบบดู) แล้วถามทำไม อยากประกวด มั่งหรือไง

น้ำต้อย - ประกวดโดเบอร์แมน กับหนุ่มบ็อกเซอร์คงพอไหวมั่งป้า (กัดตัวเอง ก็เป็น)...ไม่ช่วย...(เลียนแบบป้า) เพิ่งได้ดูหนังฝรั่งเก่า ๆ เรื่องนี้ สนุกดี เกี่ยวกับการประกวดนางงามด้วย

ป้าภารตี - เรื่อง Miss Congeniality ละสิ

น้ำต้อย - อ้าว...รู้จักเหมือนกันเธอ คิดว่าชอบดูแต่ “เทพมารสะท้านภพ”

ป้าภารตี - เออ...นั่นก็ดูเหมือนกัน แต่ที่ดูเรื่องนี้ ก็เห็นว่าเป็นหนังตลก พล็อต แปลกดี

น้ำต้อย - เรื่องที่เอาตำรวจหญิงเอฟบีไอสาวเซอร์ จอมซخمก ห้าว ขาลุย แล้วก็แอนตี้พวกนางงามสุด ๆ ปลอมตัวไปประกวดนางงาม เพื่อหยุดแผนระเบิด ฆาตกรรมบนเวทีประกวดนี่ละ



ป้าภารตี - โชสิ นอกจากพล็อตจะน่าสนใจแล้ว หนังสือยังชื่อนอะไรดี ๆ ไว้อยะ นางเอกขาลุยสุดซخمกนะ ที่จริงแล้ว เธอเป็นคนงามข้างใน มีจิตใจดี ขนาดกำลังจะจับแก๊งค์พวกรัสเซียแท้ ๆ พอเห็นคนร้ายถั่วติดคอจนหน้าเขียว หายใจไม่ออก เธอก็ยังกล้าซัดคำสั่งหัวหน้า เข้าไปช่วยเลย ภาพภายนอกกับสิ่งที่อยู่ภายในใจมันต่างกัน

น้ำตุ้ย - แต่ผมชอบบทสนทนา แบบจิกกัดดวงการนางงามของนางเอกนะ เข้าทำดี

ป้าภารตี - อ้อ ที่เธอถามว่า พวกผู้หญิงมาประกวดนางงามทำไมนะเธอ

น้ำตุ้ย - ใช้...แล้วมีคนตอบว่า เมื่อเป็นนางงามจะได้ทุนการศึกษา มีโอกาสท่องเที่ยวทั่วโลก ขยายโลกทัศน์ขอบฟ้าให้กว้างขึ้น มีโอกาสพบปะผู้คนหลากหลาย...

ป้าภารตี - งั้นก็ไปสมัครเป็นทหารเรือเสียเลยสิ!

น้ำตุ้ย - (หัวเราะ) นั่นแหละ ที่จริงแค่ยอมรับว่าอยากดัง อยากได้เงินก็พอแล้ว

ป้าภารตี - เฮอะ...ถ้าคนเรายอมรับความจริงกันง่าย ๆ ก็คงไม่ถูกความโง่ของตัวเองหลอกเอาหรอก

น้ำตุ้ย - แต่ในเรื่องนี้ คนที่ได้ขยายโลกทัศน์จริง ๆ ก็คือยายเกรซี ฮาร์ท นางเอกของเรานี้แหละ เธอได้รู้ว่าสาวเซอร์ จอมซخمกก็สวยได้ ถ้ายอมเจ็บตัว เข้าคอร์สปรุงแต่งความงาม ทรมานอดอาหาร ประดิษฐ์ท่าทางแบบผู้หญิง แล้วก็ใช้เครื่องสำอางตกแต่ง





ป้าภารตี - ถึงอย่างนั้นเธอก็รู้อยู่ตลอดเวลาว่านั่นคือเครื่องฉายภาพยนตร์นอกเป็นแค่สีสันหลอก ๆ ที่โลกเขายอมรับ ชื่นชมเท่านั้น ข้างในใจเธอยังเหมือนเดิม รู้ตัวว่ามาทำอะไร เพื่ออะไร

น้ำต้อย - ไซลี...ไม่มันตอนท้ายเรื่องเธอคงไม่กล้ากระชากมงกุฎระเบิดมาจากเพื่อนนางงาม โดยไม่กลัวเสียหน้า เสียภาพพจน์หรอก

ป้าภารตี - เสียหน้า เสียภาพพจน์ไม่เท่าไรนะยะ...ไอ้มงกุฎระเบิดนั้นนะจะตูมเมื่อไหร่ก็ได้ เธอกล้าแย่งมันมาเพื่อช่วยชีวิตเพื่อน โดยไม่กลัวว่าตัวเองจะต้องตายแทนเลย

น้ำต้อย - อืม...สุดท้ายนางเอกของเราทั้งข้างนอกข้างใน ขนาดที่พวกเพื่อนนางงามทุกคน ยอมยกตำแหน่งนางงามมิตรภาพให้เธอเลยใจ

ป้าภารตี - ไซลี...แต่ความงาม “ข้างใน” มันสำคัญ และมีค่ากว่าความงามภายนอกที่รวันรุ่งโรยอย่างเทียบกันไม่ได้เลยนะ

น้ำต้อย - ถูกต้อง! “ความงามในใจ” เนียนะ มันแก้ยาก และไม่ถูกจำกัดด้วยวัยหรือสังขารด้วย...บางคนนะป้า ยิ่งอายุมาก หน้าหน้าเหี่ยว ตีนกาเต็ม แต่ความงามข้างในนี่ยิ่งสง่างาม สดใสขึ้นเรื่อย ๆ

ป้าภารตี - เอ่อ...(พูดลำบาก)...ถ้าน้ำจะขมป้านะ...ก็ชอบใจมาก...แต่...ป้ายังไม่  
เหี่ยวขนาดนั้นหรอกยะ...(โกรธนะเนี่ย)

สารบัญ ↩



## ในวันห่วยออก

โดย กลางวัน

### หนึ่งวันก่อนห่วยออก

ตลอดชีวิตที่ผ่านมา วันนี้ไม่ได้มีความสำคัญอะไรกับฉันหรอก เพราะดวงชะตาของฉันก็หมอต่อกี่หมอดู) ก็พูดเป็นเสียงเดียวกันว่า ไม่มีโชค ไม่มีลาภลอยต้องทำงานจึงจะได้มา ความจริงแล้วไม่ต้องให้หมอดูที่ไหนดูดวง ฉันก็พอบอกได้ว่าดวงของฉันเรื่องเสี่ยงโชคเป็นอย่างไร ตั้งแต่เลิกงานโตะจะสอยดาวหรือจับฉลากที่ไรก็ได้แต่ลูกลม ไม่ก็รางวัลลอบใจ หรือที่เรียกว่ารางวัลลำดับโหล่ทุกทีได้แต่มองคุณเพื่อนตาละห้อย ที่สอยดาวพร้อมกันแต่คุณเพื่อนสอยได้วิทย์ชนะฉันว่าแล้วก็แกะลูกอมสองเม็ดที่ได้มาเป็นรางวัลลอมเล่นแก้เจ็บใจ เคยเข้าบ่อนแบบเป็นทางการหรือเรียกหุๆ ว่าคาสีโน ทดลองเล่นสล็อตแมชชีนดู ใส่เงินเข้าไปปั๊บไอ้เครื่องนี้ก็ตายปั๊บ ยังไม่ทันได้กดเล่นเลย เจ้าโจรสลัดแขนเดียวก็อมเงินไม่คายซะแล้ว คิดดูว่ามีโชคเรื่องพนันขนาดไหน เตือนร้อนต้องเรียกเจ้าหน้าที่มาจัดการเครื่องเอาเงินคืนมาให้เรา เพื่อนที่ไปด้วยก็ได้แต่มองเราด้วยความสมเพชเล็กๆ ว่า ไอ้นี้โดนกินเงินเหรียญเดียวโว้ยวายเรียกช่างล้างล้างคาสีโน แถมแถมแถมเรียนก็เรียนมาทางด้านนี้ แกว่าคนออกแบบเครื่องนี้ เขาจะให้คนได้รางวัลแบบสุ่ม 100% หรือเปล่ารู้ๆ อยู่ว่าของแบบนี้มันโปรแกรมกันไว้ว่าจะให้ออกหรือไม่ออกรางวัล!! ชีวิตเศร้าจะโยกสล็อตเล่นสักหน่อยก็ไม่ได้เล่น แถมเปิดช่องให้เพื่อนด่าฟรีๆ อีก!

ห่วยหรือสล็อตเตอร์ก็เคยซื้อบ้างประมาณสามครั้งในชีวิต เวลานึกครึ้มๆ หรือเวลาที่ส่งสารคนขายห่วย ผลที่ได้ ก็ถือว่าเป็นการแบ่งรายได้ให้รัฐบาลทุกครั้งไป (เพราะซื้ออย่างเป็นทางการของห่วยคือ สลากกินแบ่งรัฐบาลนี่นะ) เรื่องซื้อห่วยจึงไม่เคยอยู่ในความคิดของฉันเท่าไร และฉันก็ไม่เคยเข้าใจเลยว่าคนที่ชอบซื้อห่วยเขาไปหาเลขหาเบอร์มายังไง ซื้อห่วยมันสนุกตรงไหน โอกาสถูกรางวัลถ้าคิดตามหลักความน่าจะเป็นแล้ว เห็นชัดๆ เลยว่า สุดท้ายคนที่รวยก็เจ้ามือ ยิ่งไปกว่า

นั่นในฐานะคนรุ่นใหม่ที่เรียนด้านวิทยาศาสตร์ แถมช่วงหลังยังเข้าวัดเข้าวาศึกษาปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์อย่างฉันทน์ ขึ้นไปพูดเลขาหาห่วย เพื่อนคงได้สำยหน้าเป็นแถบ ๆ แถมครูบาอาจารย์ท่านคงอยากจะเขกกระโหลกเข้าให้เป็นยาแก้โรคคงมายอีกทาง ที่เล่ามาทั้งหมดนี้ก็เพื่อจะสรุปว่าชีวิตฉันทน์ตอนนี้ช่างแสนดีเหลือเกินที่ห่างไกลอบายมุขกับความโลภเงินทองประเภทที่ได้มาจากการพนัน

คืนนี้ฉันทน์นัดกับเพื่อน ๆ รวมสี่คนไปกราบหลวงพ่อรูปหนึ่ง ท่านลงมากรุงเทพฯ เพื่อปฏิบัติภารกิจบางอย่าง ซึ่งฉันทน์ก็ไม่ว่าหรือกว่าเป็นอะไร รู้แต่ว่าเป็นโอกาสอันดีที่ญาติโยมชาวกรุงมีโอกาสดูไปกราบท่านโดยไม่ต้องเดินทางไปถึงเมืองเหนือ ความจริงฉันทน์ก็ไม่ได้มีอะไรจะไปถามท่านเท่าไร เพราะเรื่องภาวานานี้ท่านก็เพิ่งเตือนฉันทน์แบบอ้อม ๆ เมื่อคราวไปกราบท่านครั้งล่าสุด ซึ่งแปลเป็นภาษาของฉันทน์อย่างสั้นง่ายได้ใจความว่า อย่าชี้แจง เห็นแก่นอน

จากวันนั้นจนวันนี้ ฉันทเองก็ไม่ได้ขยันทานาขึ้นสักเท่าไร จึงไม่มีหน้าจะไปขอคำแนะนำจากท่านเพิ่มเติม แต่เจ้าเพื่อนช่วงนี้มีปัญหาชีวิตเลยอยากจะไปกราบขอความเมตตาจากท่านสักหน่อย บางทีเวลาที่ชีวิตสับสน รู้สึกว่าทุกข์เหลือแสน ในฐานะนักภาวานระดับย่าแย่ ย่อ ๆ แยก ๆ อย่างพวกเรา ยังไม่สามารถรู้ทุกข์อย่างเป็นกลางได้ การเข้าไปกราบคุยกับครูบาอาจารย์จึงเป็นทางลัดในการชำระพลังชีวิต ทั้งยังได้ข้อคิดดี ๆ จากท่านด้วย ข้อคิดที่ได้ในวันนี้คือ “ถ้าอยากสุขต้องใช้ทุกข์เป็นทางเดิน” เพื่อนคนหนึ่งก็แย้งท่านว่า แล้วอย่างนี้ก็ไม่ต้องมีความสุขเลยหรือคะ หรือถ้าชีวิตสุขอยู่แล้วจะมีทุกข์เป็นทางเดินได้อย่างไร ท่านบอกว่าให้ดูกายสิว่ามีความสุขมั๊ย เดียวก็เมื่อย ก็ปวด เดียวก็ไม่สบาย เดียวก็ไอ ว่าแล้วเพื่อนฉันทน์อีกคนก็โอ่คอกแค้นขึ้นมาเป็นการการันตีคำพูดท่าน! พวกเรานั่งอยู่จนได้เวลาพอสมควร กำลังจะลาท่านกลับบ้าน เพื่อนอีกคนหนึ่งก็พูดขึ้นมาว่า หลวงพ่อครับพຽນนี้ห่วยออกฝ้าง! เอ้อเพื่อนฉันทน์แต่ละคนเด็ด ๆ ทั้งนั้น ฉันทน์คิดในใจ ท่านตอบว่า บางคนที่รวยแสนรวยเพราะพวกเขาทำมา มันถึงเวลาที่เขาจะได้รับผลบุญของเขา เขาก็ได้รับ รวยกันมากอย่างที่ “ฟ้ามีอาจกัน” ของพวกเราก็มีแต่ยังไม่ถึงเวลา บุญมันเก็บอยู่ลึก ๆ ยังไม่ถึงเวลาเบิกใช้ ให้ทำบุญเยอะ ๆ บุญฤทธิ์นะ ดีกว่า อิทธิฤทธิ์เยอะนะ ให้ทำบุญกันไว้ ภาวนาให้มาก ๆ มาหลวงพ่อก็จะให้พร หลวงพ่อท่าน

ทำมือโยนมาที่พวกเราแล้วกล่าวว่า โชคดี โชคดี โชคดี เอ ฉันทึกในใจมากันสี่คน  
ทำมือหลวงพ่อยืนแค่สามที่ หลวงพ่อทำอย่างนี้สองรอบ และบอกพวกเราว่า โชคดี  
โชคดี เอาไปคนละสามสี่กองเนื้อ พวกเราก็ก๊ราบลาท่านกลับบ้าน

## วันหอยออก

ฉันทื่นมากะว่าเช้านี้จะแวะซื้อล็อตเตอรี่ที่หน้าบริษัทสักหน่อย ซื้อเล่น ๆ ลองดู  
ปรากฏว่ายังไม่ทันแต่งตัวออกจากบ้าน เจ้าเพื่อนตัวแสบก็โทรมาบอกว่า ติดใจ  
เรื่องที่หลวงพ่อบอกท่านพูดเมื่อคืน เรื่องที่ท่านบอกว่า โชคดีมีชัยเอาไปคนละสาม  
สี่กองเนื้อ เรว่าน่าจะเป็นสามสี่หรือเปล่า เสียงเพื่อนยังลอยแว่วมาก่อนวางสาย  
แกล้งไปตีความตูละกันนะ คลื่นลมแห่งความโลภป่วนขึ้นมาในอกฉันทันที สามสี่  
สามสี่ ฉันทรีบแต่งตัวแล้ววิ่งลงมาบอกแม่และญาติ ๆ ว่า งวดนี้สามสี่แน่นอน ฉันทฝาก  
แม่ซื้อหอยเรียบร้อยด้วยจำนวนเงินที่น่าเสียดายถ้าจะต้องเสียไปให้หอยกินเปล่า ๆ  
ปลื้ ๆ แต่ฉันทก็เสียดายอยู่ดีถ้าไม่ซื้อมากกว่านี้ เผื่อมันจะถูกล่ะ!! คลื่นความโลภพุ่งอัด  
แบบหวานแหลมด้วยความหวังอยู่ในอกของฉันท ฉันทตัดใจฝากแม่ซื้อด้วยจำนวนเงิน  
ที่มากพอควร (ไหนใครบอกว่าตัวเองห่างไกลอบายมุขกับความโลภเงินทองประเภท  
ที่ได้มาจากการพนัน ตรงย่อหน้าที่สองนะ) ฉันทเดินทางมาทำงานด้วยความสุขแบบ  
แหลม ๆ อัด ๆ เหมือนในอกอัดด้วยความหวังชนิดหนึ่ง แต่มันก็ไม่ได้อยู่ตลอดหรอกนะ  
เวลาที่ผลออกไปคิดเรื่องอื่นเจ้าความรู้สึกนี้ก็หายไป มาถึงที่ทำงานฉันทซื้อล็อตเตอรี่  
หนึ่งใบแบบสุ่ม ๆ จัดแจงสอดไว้หลังรูปหลวงพ่อดี เพื่อโอกาสถูกจะมากขึ้น  
แอบสมเพชตัวเองเล็กน้อย แต่ทำไงได้เจ้าความโลภนี้มันมีแรงผลักดันเยอะจริง ๆ  
ตกช่วงบ่ายฉันทเริ่มอยู่ไม่สุข เริ่มถามเพื่อน ๆ ว่าปกติหอยออกก็โหม่ง นั่งทำงานไม่เป็นสุข  
ต้องเข้ากูเกิ้ลเสิร์ชหาเว็บไซต์ที่ประกาศผลสลากกินแบ่งรัฐบาล คอยนั่งรีเฟรชผล  
นอกจากผลการออกสลากแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่ฉันทอยากรู้คือ ถ้าไม่ถูกรางวัล แล้วใจฉันท  
จะเป็นยังไง

บ่ายสามสี่สิบห้า ในที่สุดผลก็ออกมาว่าเลขท้ายไม่ใช่ ๓๔ ตามที่ฉันทหวังไว้  
เมื่อรู้ตัวว่าถูกกินแน่นอน ความหวังที่พองหวานแหลมในอก มันพิบราวกับลูกโป่ง  
ถูกปล่อยลมและรู้สึกเหมือนโดนบีบรัดด้วยความผิดหวัง แต่ก็เหมือนเดิม พอผลออก

คิดเรื่องอื่นความรู้สึกปีรัดก็หายไป พอเผโลคิดเรื่องหวยแล้วรู้ไม่ทันความคิด  
ความรู้สึกปีรัดก็กลับมาแต่ความรุนแรงไม่เท่าครั้งแรกที่รู้ผล

ถึงฉันจะไม่ถูกหวย รับทรัพย์มาใช้ แต่ฉันก็ได้เห็นถึงความรู้สึกที่มันควบคุม  
ไม่ได้ ยามเช้าใจฉันถูกกวัดแกว่งด้วยความโลภ ถ้าถามฉัน ณ เวลานั้น ฉันก็จะบอก  
ว่ามันเป็นใจที่ผิดปกติไปจากเดิมแต่ฉันก็รู้สึกมีความสุข ถ้าถามฉันตอนนี้ฉันก็จะ  
บอกว่าฉันโดนความโลภจุ่งจุมกอย่างน่าสงสารที่สุด ยามบ่ายใจฉันรู้สึกเหมือนถูกบีบคั้น  
ไม่ชอบใจในอารมณ์นี้ แต่ก็ไม่สามารถบังคับให้มันหยุดหุดหู่ได้ ถ้าเมื่อไหร่ที่ฉันทำใจ  
ได้ ฉันก็คงเห็นว่าฉันโดนความโกรธหรือโทสะจุ่งจุมกอย่างน่าเป็นห่วง (ก็บอกแล้วว่า  
ฉันยังเป็นนักภวานารุ่นย่าแยะ ย่อย ๆ แยก ๆ ยังไม่สามารถเป็นกลางได้กับทั้งสุขและ  
ทุกข์) ว่าแล้วก็เลิกเหอะเรา เลขหวยรวยเบอร์ เอาเงินไปทำบุญยังดูเข้าท่ากว่าเลย



รัก พ.ศ. ๑๐๐

โดย วิลาสินี

(เริ่มลงตั้งแต่ฉบับที่ ๔๖ <http://dungtrin.com/mag/?46.fiction>)

## บทที่สิบเอ็ด

พยับแดดสาดส่องเข้ามาเหนืออาสน์ โอรัสเทวินทร์วรมันต์ตื่นบรรทมขึ้นมาด้วยพระอาการทุเลาลงจนแทบจะหายเป็นปกติทั้ง ลูกขึ้นมาประทับนั่งได้ก็เห็นร่างหนึ่งซุกกายหลับใหลอยู่เบื้องล่าง ไม่ห่างออกไปมีทั้งยานานเอกและภาชนะบรรจุน้ำร้อนน้ำเย็นประคบบ เช่นนั้นที่ทอดพระเนตรเมื่อคืนก็มีโฉมิตของนางฟ้านางสวรรค์ที่ไหนแต่เป็นสาวชาวบ้านที่ช่วยพระองค์ไว้ถึงสองครั้งสองครา โนม์พระองค์ลงพินิจดูอย่างชิตใกล้ เกลี่ยเส้นผมบางๆ ที่ลงมาปรกใบหน้าออก เผยให้เห็นปรางเรื่อผุดผ่องต้องตาต้องใจหมายจะก้มลงจุมพิต พระโอษฐ์จวนเจียนประทับแก้มแล้วก็กลับลังเล

‘เทวินทร์เอ๋ย คู่ครองของเจ้าก็มีให้กลับไปเข้าพิธีอภิเษกไม่เคยสนใจ นีมาอยู่ป่าดงพงไพรกลับจะมาทำให้ลูกสาวชาวบ้านเขามัวหมอง จะกลับไปมองหน้าข้าราชการได้หรือ’

สำนักฝ่ายสติเตียน จนต้องขยับถอยออกห่างและหันไปทางอื่น

‘ข้าอยู่ไยราชะ โอกาสอันงามมาถึงฟังคว่ำ อย่าว่าแต่จุมพิตเลย วิวาหะกับนางเสียกลางป่าแล้วแต่งตั้งเป็นมเหสีอีกองค์ ผู้ใดจะกล้าครหา จวนเจียนจะเถลิงราชย์เป็นองค์ราชาผู้เรืองอำนาจ เรื่องเล็กเท่านี้ไยมิกล้า’

สำนักฝ่ายชั่วคราวคคะนอง จึงหันกลับมาหมายจะคว่ำโอกาสจุมพิตให้สนใจ

“หายดีแล้วหรือเพคะ”

สาวชาวบ้านลุกขึ้นมานั่งพับเพียบเรียบร้อย ทูลถามกึ่งจ้วงเจีย

“ใช่... หายไปแล้วละ”

ตรัสตอบล่ำบักนักร ทรงหมายถึงโอกาสที่พลาดไปเพียงเสี้ยวจิตใจ

“ว่ากระไรนะเพคะ”

จันทราวดีถามย้ำ องค์เทวินทร์จำต้องอ้อมแอ้มตอบ

“อาการปวดตรงบาดแผลกับพิษไข้ล่ะ เวลานี้ดีขึ้นมาก เราเป็นหนี้บุญคุณของเจ้าอีกคราวแล้ว”

ไม่ทันเอ่ยความใดต่อ ภายนอกได้ยินเสียงม้าถูกควมมาอย่างรวดเร็วและเมื่อมาถึงหน้ากระโจมขององค์ไอรส บุรุษผู้อยู่บนหลังม้าก็ชักบังเหียนให้ม้าชะลอฝีเท้า บังคับอาชาไนยให้หยุดนิ่งแล้วจึงกระโดดลงมา รุดหน้าไปยังที่ประทับอย่างรวดเร็ว

ศรีรามและภาวิณีมาถึงเกือบพร้อมกัน ทหารยกอาวุธขึ้น อาคันตุกะผู้มาเยือนจึงปลดผ้าคลุมหน้าออก เหล่าเวรยามจึงลดอาวุธลงแล้วถวายความเคารพ ภาวิณีหันมองเป็นเชิงถาม ศรีรามจึงกระซิบบอก

“คนของพระอนุชาภัทรเสนขอรับ คงรีบนำพระโอสถมาถวาย”

เมื่อทั้งสามคนทูลขอเข้าเฝ้า เจ้าชายลุกขึ้นมาต้อนรับด้วยพระอาการที่ดีขึ้น องค์รักษ์ผู้นั้นผลุนผลันเข้าไปดูพระอาการด้วยความห่วงใย

“ทูลละอองธุลีพระบาทพระเจ้าข้า ม้าเร็วไปถึงวังเมื่อพลบค่ำ พระอนุชาภัทรเสนเห็นความจำเป็น จึงส่งข้าพระองค์ให้รับนำยามาถวาย มิคาดว่ามาถึงพบฝ่าบาทไม่เป็นไรแล้ว”



“ดีแล้วที่รีบรุดมาช่วย ฝากไปขอบใจภัทรเสนด้วย หวังว่าเขาคงสบายดี”

เสร็จจากธุระแล้วจึงรับสั่งให้องครักษ์ผู้นั้นควมามากกลับไปยังราชฤดี ส่วนศรีราม ได้เห็นว่าพระอาการของพระโอรสทรงหายเป็นปกติดีแล้ว จึงออกไปแจ้งข่าวแก่เหล่าผู้ติดตามถึงการหายประชวรของเจ้าชาย ขำรับใช้และผู้ติดตามได้ยินแล้วต่างชื่นชม โสมนัสกันถ้วนหน้า โอรสเทวรินทร์วรรณต์เสด็จออกมาทำซัប

“พระเถระฉันภัตตาหารและแสดงธรรมเสร็จเมื่อใด ก็เคลื่อนขบวนได้”

กระแสนับสั่งสร้างความคึกคักให้แก่ผู้ติดตามทั่วทั้งขบวน ยิ่งรอนแรมเข้าใกล้ชาย เขตเมืองเวสาลี ก็ยิ่งพบปะขบวนอีกมากมายหลายหน้า ผูกพันต่างพากันกระตือรือร้น ที่จะช่วยงานพุทธศาสนาให้ลุล่วงไปด้วยดี หากมิได้ร่วมเดินทางก็ยิ่งออกมาอนุโมทนา ด้วยการถวายสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็นอยู่ตลอดทาง...

หากยังมีคนจำนวนน้อยอีกกลุ่มหนึ่งที่ได้พลอยอนุโมทนาด้วย ยิ่งใกล้วันเสร็จสิ้น การสังคายนา ก็ยิ่งใกล้วันอภิเษกและสถาปนาองค์จักรพรรดิ บุรุษหนึ่งกุมแผ่นหนัง ในมือร้อนรุ่มอยู่ในมุมมืด...แผนลอบสังหารองค์โอรสมิได้ผล...ยิ่งทวนอ่านเมื่อใดก็ยัง นำความเจ็บแค้นใจมาให้อย่างหาประมาณมิได้...

## บทที่สิบสอง

อาการบาดเจ็บขององค์เทวินทร์วรมันต์ดีขึ้นตามลำดับ เหล่าองค์กร์ที่ตามมาพยายามหาตัวคนร้ายที่ลอบยิงธนูมาลงโทษแต่ก็มีพบผู้ ต้องสงสัย ขบวนการฆาตกรรมจากนครราชคฤห์ยังคงเดินทางต่อไปเรื่อยๆ จนเข้าใกล้เขตชายแดนของแคว้นวัชชี เพื่อมุ่งตรงเข้าสู่นครหลวงคือเมืองเวสาลีให้ทันก่อนวันขึ้นสิบห้าค่ำ อันเป็นเวลานัดหมายในการชุมนุมของเหล่าภิกษุจากทั่วทุกแคว้น

ศรীরามทำหน้าที่ทั้งเป็นผู้ดูแลจัดรูปขบวน และคอยดูแลเหล่าพระภิกษุและอุบาสกอุบาสิกาตามมาร่วมกับขบวน ส่วนเจ้าหญิงที่ปลอมพระองค์เป็นหญิงสาวชาวบ้าน ได้เรียนรู้การดำรงชีวิตอย่างสามัญชนที่เต็มไปด้วยความยากลำบาก แต่ไม่เคยบ่นกับภาวินิและเหล่าองค์กร์ผู้ปลอมเป็นหมู่เครือญาติที่ติดตามมาเลยสักครั้ง ตรงข้ามกลับทรงประพฤติตนได้กลมกลืนกับอุบาสกอุบาสิกาทั้งหลาย ทั้งยังช่วยดูแลกิจการงานต่างๆ ให้ผ่านไปอย่างราบรื่น จนกลายเป็นที่รักใคร่ของทุกคนในขบวน โดยมีพระโอรสแอบขึ้นชมอยู่ไม่ห่าง ศรীরามมิได้พบปะพูดคุยกับภาวินิบ่อยนัก เพราะทำงานอยู่คนละหน้าที่ แต่ก็แอบลอบมองฝ่ายหญิงที่ออกมาเดินเล่นอยู่หน้ากระโจมที่พักอยู่เป็นประจำทุกเช้า เหตุการณ์เป็นปกติเรื่อยมาจนกระทั่งราวหนึ่งสัปดาห์ก่อนวันเวลานัดหมาย

(...อ่านตอนต่อไปในฉบับหน้า)

สารบัญ ←

## ธรรมะของสาวทันสมัย “วีเจเหมียว” และหนุ่มยุคไฮเทค “คุณโจโจ้”

สัมภาษณ์โดย ต้นหยง  
เรียบเรียงโดย ทีมงานนิตยสารธรรมะใกล้ตัว

ดิฉันได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนมุมมองกับคู่กัลยาณมิตร คือคุณพัฒน์ สดวาทศรีวัฒน์ (หรือคุณโจโจ้) และคุณอัจฉริยา สิริชตานันท์ (หรือวีเจ/ดีเจเหมียว) แม้ทั้งสองจะไม่ใช่พี่น้องในสายเลือดเดียวกัน แต่ก็สนิทสนม ผูกพัน ช่วยเหลือกันทั้งในด้านการทำงานทางโลก และเกื้อกูลบนเส้นทางธรรม ถ้าพร้อมแล้วก็ไปฟังทั้ง ๒ ท่านกันค่ะ

### \*~นิสัยส่วนตัว~\*

คุณเหมียวเธอได้เล่าให้ฟังว่า “บุคลิกส่วนตัวเป็นคนตรงไปตรงมา ชอบก็บอกว่าชอบ ถ้าไม่ชอบคนไหนก็จะไม่ยุ่งกับคนนั้น รักคนไหนก็จะรักคนนั้น คิดเร็ว ทำเร็ว พูดเร็ว ใจร้อน แต่ตอนนี้ดีขึ้นแล้วนะคะเมื่อเทียบกับแต่ก่อน ส่วนในด้านการงานเหมียวจะเป็นคนที่ทนไม่ได้อะกับการทำงานที่ไม่รับผิดชอบ ไม่มีประสิทธิภาพ ถ้าลูกน้องทำผิดพลาดจะบอกเพื่อให้เค้าปรับปรุงแก้ไข และยกย่องคนที่เมื่อทำผิดแล้วกล้าที่จะสารภาพ ยอมรับผิด คือรับได้ทั้งผิดและชอบ เหมียวชอบเห็นสิ่งรอบตัวเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นนะ เช่นชอบสอนคนอื่น แบ่งปันเรื่องดีๆ ให้คนอื่น ๆ เวลาคนที่มีความทุกข์ เราจะดีใจถ้าเค้าได้มีการเปลี่ยนแปลง พัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น แต่ถ้าเห็นเฉพาะภายนอกเหมียวดูเหมือนเป็นคนดูเข้มงวด แต่จริงๆ แล้ว (อ๋อใช่) เป็นคนใจดี ขี้สงสาร ใจอ่อน ส่วนตัวเหมียวเอง ถ้าทำผิดก็กล้าที่จะยอมรับผิดและไปขอโทษเค้าด้วยตัวเองเหมือนกันค่ะ”



คุณโจโจได้เล่าเสริมเพิ่มเติมในมุมมองของพี่ชายว่า “ก็แบบที่เหมียวพูด คำว่าเป็นคนที่เห็นตัวเองได้ใกล้เคียงความเป็นจริง จุดเด่นในตัวเหมียวคือเป็นคนตรง เป็นคนที่ค้นหาความผิดของตัวเองเก่งมาก เป็นคนที่รับผิดชอบได้ง่าย ผลของการที่รับผิดชอบได้ง่ายนี้จึงทำให้เค้าพัฒนาตัวเองได้เร็วมาก เค้าจะเดินไปข้างหน้าอยู่ตลอดเวลา แม้ตรงนี้จะก่อปัญหากับคนใกล้ชิดตัวเหมียวบ้างในการปรับตัว เนื่องจากคนใกล้ชิดมักเปลี่ยนแปลงตัวเองตามไม่ทันบ้าง เพราะเหมียวเปลี่ยน (พัฒนาตัวเอง) ไปเร็วมาก”

“เหมียวก็ยอมรับนะค่ะว่าการที่เหมียวเป็นคนเดินเร็วแบบนี้ ทำให้คนใกล้ชิดเช่นแฟนเหมียว บางครั้งก็ปรับตัวตามเหมียวไม่ทัน โดยเฉพาะเรื่องของเนื้อคู่หรือคนที่จะใช้ชีวิตกันตลอดชีวิตนั้น พี่โจบอกว่ เนื้อคู่ประเภทที่เกิดมาแล้ว จะต่อกันได้เหมือนเป็นจิ๊กซอว์ที่ลงตัวกันได้เป๊ะ...เลยนั้น มันแทบจะเป็นไปไม่ได้ ดังนั้นเนื้อคู่ก็ต้องสร้างให้เดินด้วยความเร็วที่เท่ากัน เดินไปในทิศทางเดียวกัน แต่แฟนเหมียวที่ผ่านมา ถ้าไม่ได้เดินไปคนละทิศคนละทาง ก็เดินในความเร็วที่ต่างกันมาก จนเดินตามกันไม่ทัน คลาดกันไปในที่สุด”

คุณเหมียวเคยพยายามที่จะเดินให้ช้าลง (เช่นละเลยการปฏิบัติ หรือหยุดพัฒนาจิตใจของตัวเองไป) แต่ก็ประสบปัญหาตามมาคือโชคไม่ดี เช่นโทรศัพท์มือถือหาย pager หาย รถชน บัวยจนต้องเข้าโรงพยาบาลแบบไม่ทราบสาเหตุ คุณเหมียวกล่าวต่อว่า คุณใจใจบอกกว่าที่เป็นแบบนี้เพราะเธอเป็นคนที่ทำทุกอย่าง (ทั้งบุญและบาป) มาแบบสุดโต่ง...ทั้งกรรมชั่วและกรรมดี ทำดีก็เยอะมาก ทำชั่วก็ไม่น้อย เหมียวจึงหยุดเดินด้วยความเร็วแบบที่เป็นอยู่ไม่ได้ เพราะถ้าหยุดเดินหยุดปฏิบัติ หยุดทำบุญ กรรมชั่วปริมาณมาก ก็จะตามมาชดกันจนและไปข้างนี้

“ทุกวันนี้เหมียวทำทาน ทำบุญเป็นงานอดิเรก รู้สึกสนุกและมีความสุขเหมือนเป็นส่วนหนึ่งในชีวิต ไม่ได้รู้สึกว่าจะต้องทำหรือบังคับตัวเอง มีกำลังทำด้วยเงิน ด้วยกำลังกาย กำลังสมองเท่าไร ก็ทำเท่านั้น トラบเท่าที่เราจะทำได้ อย่างสบายใจและไม่เบียดเบียนตัวเอง บางทีก็บริจาคเงินให้ทุนการศึกษาเด็ก หรือไปทำบุญที่วัด พิมพ์หนังสือธรรมะแจกเป็นธรรมทาน และที่สำคัญจะชวนคนอื่นๆ ไปร่วมบุญด้วยเสมอ ทำบุญ ทำทานคนเดียวจะสนุกอะไรละคะ ส่วนศีล ๕ ก็ตั้งใจพยายามรักษาให้ครบมาตั้งแต่ปี ๒๐๐๒”

“จะมีศีลข้อที่ไม่บริสุทธิ์ที่สุดก็คือข้อ ๔ ซึ่งเหมียวว่าเป็นข้อที่ยากที่สุดในการรักษาให้บริสุทธิ์ เช่นบทธาในการจัดรายการวิทยุบางครั้งที่ต้องเหมือนพูดก๊าดๆ แชวๆ คนอื่นบ้าง เช่นเพื่อนวิเจ (ติเจ) ด้วยกัน แต่จะเป็นเฉพาะจากกริยา คำพูดในรายการ เป็นเหมือนการแสดงที่ต้องเล่นตามบท แต่สำหรับใจเหมียวนั้น ไม่ได้รู้สึก แบบนั้นเลย พอรายการจบ ก็มาคุย ทักทายกันตามปกติ ไม่ได้มีใครผูกใจเจ็บกับใคร เพราะไม่ได้มีเจตนาร้ายกันตั้งแต่ต้น สำหรับในด้านการพูดถึงคนอื่นไปในทางที่ไม่ดีนั้น เหมียวไม่ทำเพื่อความสนุก คะนองปาก หรือได้ด่าแบบมันส์ๆ เพราะเหมียวก็ไม่อยากให้ใครมาด่าเราแบบนั้นเช่นกัน ถ้าจะพูดถึงใครในแง่ที่ไม่ดี เหมียวจะเล่าให้ฟัง เพราะว่าต้องการแค่เตือนคุณด้วยความปรารถนาดี ว่าอย่าไปยุ่งกับคนนี้เลย คำนี้เสียไม่ดียังไง ก็เท่านั้น” คุณเหมียวกล่าวปิดท้าย

**\*~เคล็ดลับในการสอนน้องให้เข้ามาสนใจธรรมะ ตั้งแต่ระดับ ทาน ศีล ภาวนา และกฎแห่งกรรม~\***

คุณเหมียวเธอบอกว่าปีนี้อายุจะย่าง ๒๙ ปีแล้ว ส่วนคุณโจใจ๋อายุห่างจากคุณเหมียว ๙ ปี จากบุคลิกภายนอกเหมียวเหมือนจะเป็นสาวทันสมัย ทั้งในด้านการแต่งตัว การใช้ภาษาอังกฤษอย่างคล่องแคล่ว การใช้ชีวิตที่ก้าวไปทางตะวันตก มีแนวความคิดไปทางตะวันตก (western) ค่อนข้างสูง ส่วนธรรมชาติเป็นสิ่งที่มืออยู่ในใจ เธอจะนำมาปรับประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมตามสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน

เธอลำว่าว่า “สำหรับเหมียวธรรมชาติคือสิ่งที่อยู่ในใจมากกว่า ไม่ใช่จากลักษณะภายนอกเพียงเท่านั้น เหมียวเป็นคนไม่คิดมากเรื่องรูปลักษณ์ภายนอกอยู่แล้ว”

คุณโจเสริมว่า “เหมียวไม่ใช่คนคิดมากตั้งแต่เด็กแล้วครับ แม้จะออกไปทางเจ้าอารมณ์บ้าง แต่ไม่ใช่คนคิดมาก สำหรับเหมียวพอเห็นความคิดตัวเองแล้วจะจบตรงนั้น ไม่ย่ำคิดย่ำทำ ก็เลยไม่ค่อยฟุ้งซ่าน ส่วนวิธีในการสอนเหมียวนั้นครั้งแรกเป็นไปตามคำสั่งของอาจารย์ทางธรรมคนแรกที่เคารพ ว่าให้อยู่กับเค้ามากๆ ก็เลยไปกินไปนอนในบ้านเค้า” (คุณพ่อของคุณโจเป็นอาจารย์ของคุณแม่คุณเหมียว บ้านของทั้งคู่อยู่ติดกัน วันที่คุณโจเกิดคุณแม่ของคุณเหมียวก็ไปเยี่ยม วันที่พี่ชายคุณเหมียวเกิดคุณโจก็ย้งวิ่งเข้าไปหา สองครอบครัวนี้สนิทกัน เหมือนญาติมาหลายสิบปี)



“เราได้คุยเรื่องปฏิบัติธรรมครั้งแรกในวันเอเซียนเกมส์ปี ค.ศ. 1998 ส่วนเคล็ดลับในการให้คำแนะนำเค้า ก็มาจากตอนเหมียวเริ่มมีปัญหาส่วนตัว เค้าก็เข้ามาขอคำแนะนำและปรึกษาจากเรา เนื่องจากสิ่งที่เราแนะนำเขานั้น เป็นสิ่งที่นำไปปฏิบัติได้ และเขาเห็นด้วยตัวเขาเองว่า สิ่งที่เราเคยพูดไว้ล่วงหน้าเป็นปีเกี่ยวกับตัวเขานั้น แม้เขาจะเห็นไปอีกทางเลยในตอนแรก แต่ต่อมาก็เกิดขึ้นจริงๆ ด้วยสองเหตุผลหลักนี้ที่ทำให้เขาเริ่มให้น้ำหนักกับคำพูดเรา”

“เวลาเหมียวมีปัญหาอะไรแล้วได้คุยได้ปรึกษากับพี่โจ้ เค้าจะมีเหตุผลและวิธีการปฏิบัติที่นำไปใช้แล้วเห็นผลจริง (practical) แก่ไขปัญหาได้จริงเสมอ ซึ่งพอเวลาผ่านไปพี่เค้าก็ค่อยเผยออกมาทีละนิดว่า สิ่งพี่เค้าสอนเรามันคือธรรมะของพระพุทธเจ้านั่นเอง ทำให้เราเริ่มรู้สึก ว่า ธรรมะก็ไม่ได้เป็นสิ่งน่ากลัว หรือน่าเบื่อแบบที่เราเคยคิดเอาไว้ กลยุทธ์ที่พี่โจ้ใช้สอนเหมียวก็จะเป็นลักษณะเหมือนการถามทิ้งเอาไว้แล้วให้เราไปคิดเอาเอง พอคิดเองออกได้ที่ไร ก็เหมือนแบบยูเรก้า (Eureka) บิง!...ขึ้นมา แล้วก็แก้ปัญหาก็ เกือบทุกครั้งไป”

“ในการตอบคำถามต่อเค้า จะทิ้งเอาไว้ให้เค้าไปคิดเอง เช่นเวลาที่เค้าถามว่า ๑+๑ เป็นเท่าไร เราจะไม่เคยตอบเค้า จะตอบว่าวิธีคิด ๑+๑ นั้นคืออะไรแล้ว เหมียวจะกลายเป็นคนคิดเองแล้วได้คำตอบเอง” คุณโจ้กล่าวเสริม

“ซึ่งกลายเป็นว่าเหมียวก็เลยใช้วิธีนี้กับคนอื่นๆ ด้วย เพราะเหมียวรู้สึก ว่า ใช้ได้ผลดีมาก โดยเฉพาะกับคนที่ดื้อ (เหมือนตัวเหมียวเอง) คนที่ดื้อจะไม่ค่อยยอมฟังใครเท่าไรหรื ฉะนั้นจะต้องให้เค้ายอมรับสิ่งที่ตัวเองคิดเอง เพราะเค้าเถียงตัวเองไม่ได้ เค้าดื้อกับตัวเองไม่ได้ ถ้าเราไปบอกให้เค้าทำแบบนั้นแบบนี้ ไม่มีทาง เค้าจะไม่เชื่อ!”

### \*~ตัวอย่างวิธีในการสอนคนอื่นเกี่ยวกับความทุกข์ เช่นอกหัก~\*

“สำหรับคนที่อยู่ในช่วงกตนะครับ เค้าหาทางออกไม่ได้ วิธีการสอนของผมจะตั้งคำถามที่พาให้เค้าไปเดินอยู่ใกล้ๆทางออก แล้วให้เค้าหาทางออกด้วยตัวของเค้าเอง เราไม่ได้โยนโครมไปให้เค้าเลย แต่เราสอนให้เค้าทำด้วยตัวเอง ต่อไปเค้าจะเข้าใจ แล้วนำไปใช้ได้กับตัวเอง รวมทั้งไปต่อยอดให้คนอื่นได้ มันต้องมีกระสุน

๒ นั้อยู่ในนั้น คือมีทางออกหรือทางแก้ แล้วก็คำอธิบายซึ่งเป็นโครงสร้างของความคิดแก้ไขที่เป็นระบบ แต่ความยากอยู่ตรงที่จะยังคำถามอะไรให้อยู่ได้ใน ๑ ประโยคหรือ ๒ ประโยค” คุณโจกล่าวเปิดนำ

คุณเหมียวเสริมทันที “ยกตัวอย่างให้เห็นภาพชัดๆ เช่นคนที่อกหักแล้วมาปรึกษาเหมียวว่า แฟนเค้าเจ้าชู้ ไม่ใส่ใจ ไม่ดูแลเค้า แล้วก็มาร้องให้พุ่มพวยไฉนโตแทนที่เหมียวจะบอกว่า ก็เพราะแกเป็นคนแบบนี้เหมือนกัน แกก็เลยต้องมาเจอคนแบบนั้น แต่เหมียวจะคุยกับเค้าว่า

‘แกเชื่อชั้นมั๊ยว่า ทำดีแล้วได้ดี ? ทำชั่วแล้วได้ผลชั่ว ?

ทำ A แล้วได้ผล A?

แล้วถ้าเป็นคนยังไง จะได้รับผลกระทบแบบนั้น?’

เค้าก็พยักหน้าในทุกคำตอบ แล้วเหมียวก็เลยยิงคำถามทิ้งท้ายว่า

‘แล้วทำไมแกจึงต้องมาเจอคนแบบนั้นล่ะ?’

หลังจากคำถามนี้ เค้าก็นิ่งไปเลยนะ เราก็เลยถามต่อไปว่า

‘แล้วแกอยากได้แฟนเป็นคนแบบไหน’

เค้าก็ลิสต์ออกมาเช่น เป็นคนจริงใจ ไม่โกหก ไม่เจ้าชู้ ฯลฯ

เหมียวก็เลยถามต่อว่า

‘แล้วแกทำได้หมดในตรงนี้แล้วหรือยัง ตัวเองเป็นคนแบบนี้ได้แล้วหรือยัง

ถ้ายัง..คงจะยากหน่อยนะที่จะได้คนลักษณะนี้มาเป็นคู่ครอง

เพราะแกก็ยอมรับเองเมื่อก็ไม่ใช่เธอว่า เราเป็นคนแบบไหน ก็จะเหมาะกับคนแบบนั้น!!!’

หลังจากที่เค้าเริ่มยอมรับความเป็นจริงของตัวเองมากขึ้น



เหมียวถึงค่อยแนะนำให้เค้าปรับเปลี่ยนตัวเองไปในทางที่ดีขึ้นได้อย่างไร

ล่าสุดมีผู้ชายคนหนึ่งเค้านับมาว่าอยากมีแฟน เหมียวก็เลยถามว่า

‘แล้วคุณอยากได้แฟน เป็นคนแบบไหน?’

เค้าก็ตอบมาว่า จะต้องสนับสนุน (support) เค้าได้

จะต้องเข้าใจเค้า

จะต้องรักในสิ่งที่เค้าเป็น

จะต้อง.....อีกมากมาย

เหมียวก็เลยตอบไปว่า ทั้งหมดนี้นั้น all about you, but not about her? คุณไม่เห็นบอกเลยว่าผู้หญิงคนนี้จะต้องเป็นคนลักษณะนิสัยแบบไหน แทนที่เหมียวจะบอกเค้าไปตรงๆว่า เห็นแต่เรื่องของตัวเอง แต่เหมียวเลือกใช้วิธียิงคำถามใส่ เพื่อให้เค้ามองเห็นตัวเองในมุมกลับ พอเค้าอึ้ง เหมียวก็รู้แล้วว่า เค้ามีคำตอบในใจเค้าเรียบร้อยแล้ว ส่วนเค้าจะไปแก้ไขปัญหายังไงต่อ ตรงนี้ก็เป็นเรื่องของเค้าแล้ว ยกเว้นแต่เค้าจะมาขอคำปรึกษาจากเราต่อ ก็แปลกดีที่มีคนมาระบายความทุกข์กับเราก่อนข้างเยอะ เวลาที่เราเห็นคนอื่นมีความสุขมากขึ้น มีความทุกข์น้อยลง เราก็ตีใจไปด้วย” คุณเหมียวเล่าอย่างมีความสุข

### \*~การเป็นนักทดลอง นักวิทยาศาสตร์~\*

“ทุกวันนี้เหมียวก็ยังเป็นคนตื้ออยู่นะ (หัวเราะ) ตื้อในที่นี้จะเป็นในลักษณะที่ ถ้าใครพูดอะไรออกมาจะไม่เชื่อในทันที สิ่งที่เหมียวจะเชื่อ จะต้องเป็นสิ่งที่สามารถพิสูจน์ได้ด้วยตัวเอง หรืออีกนัยคือสามารถทดลองและเห็นผลได้จริง เหมือนกันกับที่เหมียวได้ลองนำหลักการของกรรมมาใช้ในการแก้ปัญหา ก็ใช้ได้ผลทุกครั้ง ลักษณะการสอนของพีจี ถ้าเดาก็จะบอกว่าเดา แต่ถ้าสิ่งไหนเค้าไม่ได้เดา ถ้าเค้ารู้ พีเจาก็จะบอกว่ารู้ พอมีเหตุการณ์ผ่านไปที่มาพิสูจน์คำพูดของเค้า ความน่าเชื่อถือและเคารพในแนวการแก้ไขปัญหของพีจีก็จะมามากขึ้นตามลำดับ แต่สิ่งที่เค้าพูดออกมาเราก็นำมาคิดเองต่อยอด ไม่ได้เชื่อเค้าทั้งหมด พีเจีเคยบอกว่า

เหมียวจะมีมุมของการถามที่แปลกดี บางทีเค้าตอบไม่ได้ พี้ไจ้ก็จะบอกว่าไม่รู้ แล้วก็กลับไปหาคำตอบให้ในภายหลัง”

### \*~ศาสนาพุทธเป็นเรื่องของเหตุผล~\*

“ในช่วงแรกๆ เหมียวเองก็ไม่ได้รู้สึกว่ ศาสนาพุทธเป็นเรื่องของเหตุผล และเชื่อมั่นในพระรัตนตรัยแบบทุกวันนี้ แต่พิสุจน์ด้วยตัวเองแล้ว เกิดขึ้นกับตัวเอง จากประสบการณ์ตรง ถ้าพี้ไจ้มาบอกว่า ศาสนาพุทธมีเหตุผลมากเลยนะ ทำดีแล้วได้ดี ทำ A แล้วได้ A เหมียวก็เอ...พูดก็พูดไปสิ เหมียวไม่ได้แคร์ในตรงนั้น จนกระทั่ง เหมียวพิสุจน์ด้วยตัวเองได้ว่า ถ้าทำอะไรกับคนคนนั้นแบบ A แล้วอีก ๒ ปีข้างหน้า มีคนมาทำกับเหมียวแบบ A เป๊ะ เหมียวจึงจะเชื่อและยอมรับ เช่นถ้าน้ำมันร้อน แล้วพี้ไจ้มาบอกว่า “อย่าเอามือไปจุ่ม น้ำมันนะ” เหมียวจะเชื่อว่าร้อนก็ต่อเมื่อไปจุ่มแล้ว รู้สึกด้วยตัวเองว่าน้ำมันร้อนจริง (ตือเนอะ) ทุกวันนี้พิสุจน์ด้วยตัวเองแล้วว่า กรรมมีจริง ใช้ตัวเองเป็นเครื่องมือพิสุจน์มาหลายรอบแล้วค่ะ”

คุณเหมียวกล่าวเชิญชวนในตอนท้ายว่า “ถ้าคุณอยากรู้จะต้องมาลองด้วยตัวเอง อย่าให้ใครมาบอกคุณ ว่าอะไรเป็นอะไร”

### \*~กฎแห่งกรรมจากประสบการณ์ในชีวิตจริง~\*

“แล้วเรื่องกรรมเนี่ยไม่ควรไปคิดว่า สิ่งที่เกิดขึ้นในชาตินี้เป็นผลมาจากการกระทำในชาติที่แล้ว เราแก้ไขเปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้แน่เลย น้อยครั้งที่จะเป็นแบบนั้น.... ส่วนใหญ่กรรมที่คุณเจออยู่ทุกวันนี้ก็เป็นสิ่งที่เคยทำมาแล้วในชาตินี้ เกือบทั้งนั้นแหละ ลองมองย้อนไปตั้งแต่เด็ก จนถึงปัจจุบัน เราจะค้นพบเองว่า ตัวเราเองเคยทำมาแล้วทั้งนั้นค่ะ เพราะคนส่วนใหญ่มักจะมีนิสัย หรือพฤติกรรมหลักๆแบบเดิมๆ ลองคิดว่าสิ่งที่คุณได้รับอยู่ทุกวันนี้ เพราะคุณไปทำอะไรกับใครไว้ ลองมองหาเมื่อไหร่ ก็เจอเมื่อนั้น ถ้ามีเวลาได้ไปคิดไตร่ตรองอย่างเป็นกลาง ไม่เข้าข้างตัวเองในเรื่องกรรม ว่าฉันนี้ไม่มีความเลวเลย มีแต่ความดีเท่านั้น ยิ่งไงก็เจอค่ะ” คุณเหมียวได้ฝากข้อคิดเอาไว้

“ตัวอย่างเหตุการณ์ในเรื่องกรรมที่เหมียวประสบสมัยเด็กๆ นานมากแล้ว เหมียวเป็นคนเจ้าชู้ เลยได้ไปทำ อะไรมากมายที่ไม่ค่อยดีค่ะ พอหลายปีผ่านไปเหมียวก็ได้ไปชอบผู้ชายคนนึงซึ่งเค้าก็มากระทำกับเราโดยใช้วิธีการเดียวกันกับที่เราเคยทำกับคนอื่นเปะเลย เราก็เลยมานั่งคิดว่า โอ้ยตายแล้ว สมัยนั้นเราทำให้ผู้ชายคนอื่นเสียใจมากขนาดนั้นเชียวหรือ พอโดนกับตัวเองแล้วจึงรู้ว่าเราเสียใจมาก แต่โชคดีที่เหมียวมีคนที่เหมียวรับฟังความจริง และยอมรับความผิดของตัวเองได้ง่าย นอกจากนั้นยังมีอาจารย์คอยนำทาง (ทั้งพี่ใจและพี่ตุลย์) ซึ่งเหมียวให้ความเชื่อถือว่าอาจารย์ไม่ได้พูดเพื่อตัวเองและเหมียวเองก็ได้พิสูจน์จากสิ่งที่เกิดขึ้นจริงมาตลอดหลายปีแล้วถึงคำสอนและคำแนะนำต่างๆ นอกจากนี้เหมียวยังสัมผัสได้ถึง ความหวังดี และไม่มี ความปรารถนาร้ายใดๆกับเหมียว ทำให้เหมียวเรียนรู้และเห็นตามได้จริงค่ะ”



“คือ แทนที่เราจะไปโทษคนอื่นที่มาทำให้เราเสียใจ (แรกๆก็โกรธค่ะ) แต่ก็มีสติพอที่จะย้อนดูตัวเองและพบว่า เราเคยไปทำกับคนอื่นมาแบบเดียวกัน พอสำนึกได้ก็รู้สึกเสียใจ เสียใจมากด้วย ก็เลยไปขอโทษ ขอโทษสิกรรม คนที่เราเคยไปทำไม่ดีกับเค้าเอาไว้ (ทุกคน) พอเราไปขอโทษเค้า ก็เหมือนเป็นการบอกตัวเองด้วยว่า เราจะไม่ทำแบบนี้อีก เป็นการตีกรอบความประพฤติของตัวเอง เหมือนกับการตั้งเจตนารักษาศีลนั่นแหละค่ะ

เหมียวขอบอกเลยว่าใครก็ตามที่สำนึกผิดได้แล้ว ไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตาม ไปขอโทษเค้าเสียเถอะค่ะ ไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตามแต่ เพราะทุกครั้งที่ไปขอโทษเค้า มีแต่เรื่องดีเกิดขึ้นเสมอ เชื่อเหมียวเถอะค่ะว่า ศักดิ์ศรีกินไม่ได้ ชื่อใจก็ไม่ได้ แต่คำขอโทษจากใจ ชื่อความเปลี่ยนแปลงได้ค่ะ อย่างน้อยก็เห็นความเปลี่ยนแปลงที่ใจของเราเองค่ะ มีอยู่ครั้งหนึ่งเหมียวโทรไปขอโทษแฟนเก่าคนนึง ซึ่งเรายังเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันอยู่ แล้วก็รู้ว่าเค้าก็ไม่ได้ติดใจกับเรื่องในอดีตแล้ว แต่เหมียวก็บอกเค้าไปว่า ขอให้เหมียวได้ขอโทษเถอะ ขอให้ได้พูด เหมียวขอโทษ.. ในสิ่งที่เคยทำไม่ดีกับคุณในอดีต คุณจะยกโทษให้เราได้มั้ย เค้าก็บอก ได้ไม่มีปัญหา สิ่งแรกที่เกิดขึ้นคือ เค้าก็ขอบคุณที่เหมียวแสดงสปิริตมาขอโทษในส่วนที่เหมียวทำไม่ดี”

“แต่...สิ่งที่มีค่าที่ตามมาากกว่านั้นก็คือ เค้ายังพูดต่ออีกว่า การที่เหมียวไปขอโทษเค้าในครั้งนี้ มันทำให้เค้ามองเห็นตัวเองในอดีต แล้วก็รู้ทันที่ว่าตัวเค้าเนี่ยจะต้องไปขอโทษใครต่ออีก ใครที่คิดว่าการไปขอโทษคนอื่นมันเป็นการทุบอีโก้ตัวเอง เสียศักดิ์ศรีอย่างรุนแรง จะเสียหน้า ขายชี้น้ำหรืออะไรก็ตามแต่ เหมียวขอบอกว่ามันไม่จริงเลยละ มันมีแต่เรื่องดีเกิดขึ้นทั้งนั้น เหมือนเป็นปฏิกิริยาลูกโซ่ในแง่ดีละ (อมยิ้ม) คุณลองคิดดูซิว่า ถ้ามีคนมาขอโทษคุณแบบดีๆ คุณจะคิดร้ายกับเค้าลงมั้ย?”

**\*~ชีวิตที่เปลี่ยนไปหลังจากที่เข้ามาในเส้นทางธรรม~\***

คุณโจจักษ์กล่าวเปิดนำ “ทุกขน้อยลง พอกังวลอะไรมา สติจะเกิดได้เร็ว วางความทุกข์ได้เร็วขึ้น แก้ไขปัญหาไปตามสถานการณ์ที่ควรจะเป็นครับ”

“พีโจเป็นคนบริหารทรัพยากรมนุษย์ได้ดีค่ะ” คุณเหมียวรีบกล่าวเสริม

“สำหรับเหมียวชีวิตเปลี่ยนไปมาก คือทำให้เข้าใจตัวเองได้มากขึ้น เข้าใจชีวิตได้มากขึ้น มองเห็นสถานการณ์ตามหลักของกรรม และแบบพีโจกล่าวค่ะ คือทุกขในช่วงเวลาที่สั้นลง ความรุนแรงของทุกข์ก็น้อยลงด้วย เพราะวางได้ง่ายขึ้น เป็นกลางกับทุกอย่างมากกว่าแต่ก่อนเยอะ ชีวิตก็เลยเหวี่ยงน้อยลงค่ะ”

### \*~ครอบครัวและคนรอบข้างเปลี่ยนแปลงไปด้วย~\*

“แรกๆที่บ้านไม่ได้สนับสนุน แต่ก็ไม่ได้ขัดขวาง เพราะเค้ายังไม่เข้าใจ พอทำไป ทำมาลัทธิก็เห็นประโยชน์ เริ่มจากในรูปวัตถุก่อน พอได้ทำบุญแล้วเห็นผลทางด้านวัตถุก้อนใหญ่ย้อนกลับมา เค้าก็เกิดอาการตื่นเตนว่าทำแล้วเห็นผลจริง จึงได้เข้ามาสนใจในเส้นทางนี้มากขึ้น และเห็นผลว่ามีประโยชน์ในทางด้านจิตใจตามมาจริงๆ” คุณโจใจกล้า

“ผมสามารถชักชวนคุณพ่อ คุณแม่ทั้ง ๒ ท่านให้ก้าวเข้ามาในทางธรรมได้แล้ว ถ้าจะตายในวันนี้ก็ไม่เสียดายชีวิตครับ ที่ทำมาจนถึงจุดนี้มันเกินเป้าหมายในชีวิตที่ตั้งเอาไว้แล้ว ชีวิตที่เหลืออยู่ทุกวันนี้คือกำไรของชีวิตครับ”

“คล้ายๆกับพีโจตรงเหมียวเป็นคนแรกของที่บ้านที่เข้ามาสนใจทางนี้แล้วที่บ้านไม่เข้าใจว่า ทำไมจึงต้องไปปฏิบัติที่วัด ขับรถไปต่างจังหวัดไกลๆคนเดียวเพื่อไปวัด ทำไมทำอยู่ที่บ้านไม่ได้ แต่เหมียวก็ยังไปอยู่ดีค่ะ บอกแล้วว่าเป็นคนดื้อ เพราะเหมียวรู้ว่าเราทำอะไร เพื่ออะไรอยู่ และสิ่งที่ได้กลับมามันมีมากกว่านั้น พอเวลาผ่านไปพอกับแม่คงเริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงในตัวเรา พ่อแม่และพี่ชายก็ค่อยๆตามมา ตอนนี้เข้ามาทั้งหมดทั้งบ้านเลย เริ่มจากพี่ชายก่อน ปัจจุบันทุกคนฟังธรรมะของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช ไปกราบทานขยสาโร และพระอาจารย์สาคร อัมมาวุธโร เป็นประจำ พ่อแม่ก็อ่านหนังสือธรรมะที่เหมียวเอาไปให้ ที่บ้านเหมียวตอนนี้ บางทีถ้าแอบรู้ว่าเราไปวัดแล้วไม่ได้ชวนบางที่ก็ถอนไปเลยค่ะ”



“สำหรับเหมียวการที่พ่อแม่ให้กำเนิดเรา ให้สิ่งที่ดีๆกับชีวิตเรา เราก็ต้องตอบแทนเค้า ด้วยการสร้างเหตุให้พ่อแม่ได้ไปเกิดในที่ๆ ดีหลังจากภพนี้ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ท่านทั้ง ๒ ก็ต้องสร้างเหตุที่ดีด้วยตัวของเค้าเอง เพราะเราทำแทนเค้าไม่ได้ สิ่งที่ทำได้ดีที่สุด ก็คือชักจูงพ่อแม่เข้ามาในเส้นทางธรรมได้แล้วค่ะ ส่วนหน้าที่ในทางโลก ก็เลี้ยงดูตอบแทนท่านไปตามหน้าที่ที่ลูกๆพึงจะกระทำค่ะ”

#### \*~ประวัติในด้านการศึกษาและชีวิตการทำงาน~\*

“เหมียวจบการศึกษาปริญญาตรีจากคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปริญญาโทจากมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ ประเทศอังกฤษ (M. Phil in Management Studies)

ปัจจุบันเหมียวทำงานที่บริษัทที่เริ่มก่อตั้งมากับพี่ชาย ชื่อบริษัท dFusion เป็นบริษัทที่ปรึกษาด้าน Interactive Media และ Marketing Strategy โดยเฉพาะ นอกจากนี้ยังจัดรายการวิทยุช่วงเช้า ชื่อรายการ GET Divas ที่คลื่น 102.5 FM เป็น Breakfast show แบบสนุกสนาน สะท้อนสังคมคนเมือง\*\*

“เคล็ดลับการเรียนรู้ให้ได้ดี ก็คือการจัดลำดับความสำคัญในชีวิต (priority) ให้ดี คือการทำสิ่งที่อยู่ข้างหน้า ณ ปัจจุบันให้ดีที่สุด เช่นว่าเวลาที่อยู่ในห้องเรียน ก็ตั้งใจฟังเล็คเชอร์อย่างเดียว ไม่ทำอะไรเลย เพราะมันเป็นสิ่งที่อยู่ข้างหน้าเราแล้ว เวลาสอบก็อ่านหนังสือให้ดีที่สุด priority ก็คืออะไรที่สำคัญที่สุด ณ ตอนนั้น ก็ทำให้มันดีซะ นอกจากนี้ยังต้องมีการวางแผนให้กับชีวิตควบคู่ไปด้วย เช่นจะเอาหนังสือเล่มไหนมาอ่านก่อน วางตารางการอ่านหนังสือก่อนสอบให้พอดีเวลา หรือ แม้แต่ช่วงเวลาของการเรียนหนังสือ ก็จะต้องมีอะไรในด้านอื่นที่สำคัญอีกมัยนอกจากการเรียน ถ้าเราจัดลำดับความสำคัญแบบนี้ได้ ก็สามารถที่จะทำทุกอย่างได้ในเวลาเดียวกันค่ะ” คุณเหมียวกล่าวทิ้งท้าย

**\*\*หมายเหตุ: สามารถเข้าไปดูรายละเอียดและประวัติส่วนตัวของวีเจเหมียวได้เพิ่มเติมที่ <http://www.digitalfusion.tv>**

ด้านคุณโจโจได้เล่าให้ฟังว่า ตอนนี้มีบริษัทเป็นของตัวเองและกำลังทำเรื่องเกี่ยวกับการออกแบบวงจรอิเล็กทรอนิกส์ในระบบรักษาความปลอดภัยทางการเงิน และบัตร smart card เช่นบัตรประชาชน คุณโจโจเรียนจบปริญญาตรีทางด้านการบริหารและการตลาด จากมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (ABAC)

### **\*~งานบุญและบทบาทในการช่วยเหลือคนอื่น~\***

“เหมียวทำทาน รักษาศีล และภาวนา เป็นปกติเท่าที่จะทำได้ ส่วนในด้านการช่วยเหลือคนอื่น หรืองานบุญก็ทำตามโอกาสและสถานการณ์ที่เข้ามาในชีวิตค่ะ เช่นเวลาที่เพื่อนๆมีปัญหาและเข้ามาปรึกษา เหมียวก็แนะนำและช่วยเค้าแบบที่เล่าให้ฟังในข้างต้นค่ะ

ตอนจัดรายการวิทยุ ถ้าสอดแทรกธรรมะลงไป เช่นเรื่องกรรมนิดๆหน่อยๆ เหมียวก็ทำ แต่ก็ไม่ได้คาดหวังอะไรกับตรงนี้นักนักค่ะ แค่มิใครซักคนหนึ่งที่ฟังแล้วเข้าใจหรือได้ประโยชน์จากตรงนี้ เหมียวก็พอใจและถือว่าประสบความสำเร็จในการทำแล้วค่ะ”



ส่วนคุณโจเป็น administrator ดูแล server ของเว็บไซต์ วิมุตติ, ลานธรรม, วัดหนองป่าพง, วัดป่านานาชาติ, วัดผาซ่อนแก้ว, วัดบุญญาวาส, รวมทั้งเว็บธรรมะใกล้ตัว, star4life และ dungtrin.com ซึ่งการให้ปัญญาในทางธรรมกับคนอื่น จะเป็นเหตุให้เราจะมีปัญญาในการดับทุกข์ให้กับตนเองเพิ่มขึ้นเช่นกัน

### \*~เคล็ดลับในการใช้ชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม~\*

“ทำสิ่งที่อยู่ตรงหน้าตามกำลังความสามารถให้ดีที่สุด ไม่ว่าทางโลกหรือทางธรรม ส่วนผลลัพธ์จะเป็นแบบไหนก็ยอมรับได้ เพราะได้สร้างเหตุอย่างเต็มที่แล้ว” นี่คือเคล็ดลับที่ทั้งคู่ได้ใช้ในทุกวัน

ก่อนจากกันวันนี้ ดิฉันก็ต้องขอขอบคุณทั้งสองท่านที่ได้มาร่วมแบ่งปัน แลกเปลี่ยนสิ่งที่ดีๆร่วมกัน ได้ฟังแบบนี้แล้วก็เห็นเขียวคะว่าทำกรรมมาแบบไหน ก็ได้รับผลไปแบบนั้น ในวันนี้จึงเห็นทั้งสองท่านประสบความสำเร็จในด้านการทำงานในระดับหนึ่ง และก็ยังพากเพียรในเส้นทางธรรมเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ของทั้งคู่



ส่วนครึ่งหน้าเราจะไปพูดคุยกับท่านใดนั้น ก็ต้องติดตามกันนะคะ สำหรับครั้งนี้  
ดิฉันและทีมงานก็ต้องขอลาไปก่อน

ธรรมรักษาและสวัสดีค่ะ

สารบัญ ←



## ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

### ๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

**คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

**คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

**คอลัมน์: คำคมชวนคิด**

**เนื้อหา:** รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

**คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม**

**เนื้อหา:** เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

**คอลัมน์: กวีธรรมะ**

**เนื้อหา:** พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

**คอลัมน์: เทียววัด**

**เนื้อหา:** รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

**กติกา:** นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ ปฏิปทา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะคะ

**คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ**

**เนื้อหา:** ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

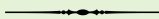
เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน  
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

**คอลัมน์:** ของฝากจากหมอ

**เนื้อหา:** นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ  
สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน  
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ  
ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้  
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

**กติกา:**

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน  
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ  
จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน  
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ  
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล  
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน  
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา  
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น  
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ



## ๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น  
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด  
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา  
ช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของบทความ  
ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม  
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

### ๒.๑ ตรวจทานก่อนถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน  
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์  
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน  
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ  
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

**๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย**  
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่  
สอดคล้องกัน ขอให้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้  
นะคะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย  
ตกใจ (!)**  
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง  
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหหรือ? ฉันท  
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**  
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ  
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ  
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ อยากให้ช่วยดูการตัด  
คำด้วยนะคะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน  
ได้ลื่น ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด  
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่  
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น” ก็เลยบอกเธอไปว่าลกรรม  
ข้อถามนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น” ก็เลยบอกเธอไปว่า  
ลกรรมข้อถามนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)  
หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

### ๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์  
กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสัณนิษฐานนะคะว่า  
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ  
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น  
กันคะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม  
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

**๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า**  
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

## ๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

### ๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพเหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

## ๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยค่ะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้นะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

## ๔. ส่งแล้วจะได้อะไรหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้อรรถาธิบายที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ : )

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขอบคุณทุกท่านในจิตอันมีธรรมเป็นทานของทุกท่านค่ะ

ธรรมะใกล้ตัว  
dharma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา  
ด้วยการร่วมส่งบทความ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่  
<http://dungtrin.com/dharmaathand/>